20 ПРОСТЫХ РАДОСТЕЙ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЯНВАРЬ
2014

Men's Health

УКРАИНА

ГАДАЮТ ПО НОГЕ

УЗНАЙ СЕКС-БОМБУ ПО ПОХОДКЕ

ФИТНЕС

НА ЦЕПИ

ТАКОЕ ЖЕЛЕЗО ТЫ ЕЩЕ НЕ ПОДНИМАЛ

МОГУЧЕЕ ГОРЮЧЕЕ

48 ПРОДУКТОВ, ЧТОБЫ ДЕЛАТЬ ЛУЧШЕ ВСЕ

БРАТЕЦ ЛЫС

ОСТАНЕШЬСЯ ЛИ ТЫ С ВОЛОСАМИ | СТР. 48

И СОЗДАЛ ДЖОН "ЗЕМЛЮ"

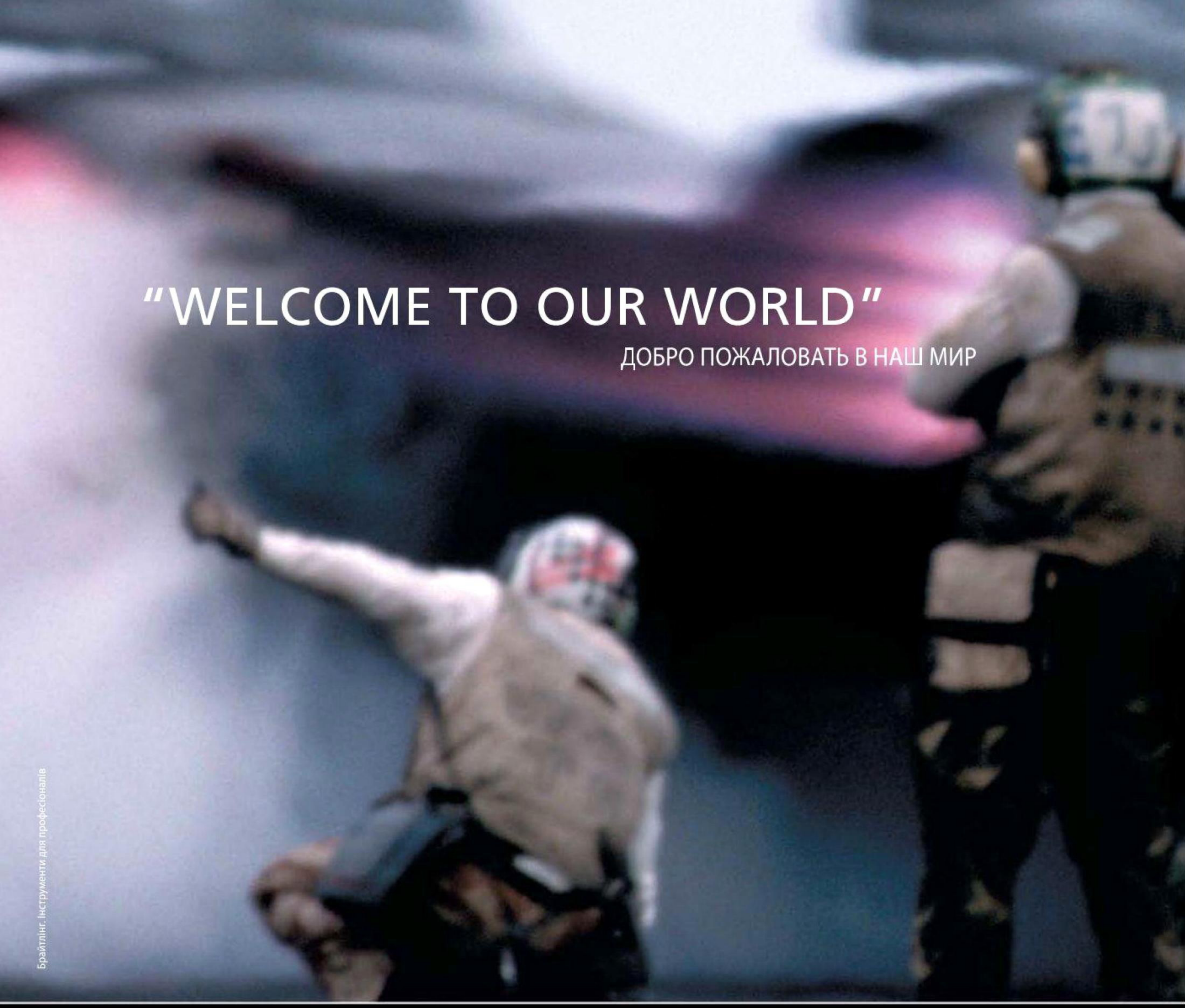
ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ ОТ АВТОРА GOOGLE EARTH

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
НИКОЛАЙ КОСТЕР-ВАЛЬДАУ
Актер

ВСТАЛА И ВЫШЛА

УЧИМ ПЕРЕЖИВАТЬ РАССТАВАНИЕ С ДЕВУШКОЙ

Рекомендуемая розничная цена 25 гривен
14001
4 820090 290053
MensHealth.com.ua



Авенджер

За лаштунками найбільш екстремальних та небезпечних повітряних місій знаходяться виняткові льотчики, ризик для яких став нормою життя. Свою безпеку вони можуть довірити лише найбільш перевіреним вимірювальним приладам. Саме тому у повітрі їх супроводжує Breitling Avenger – концентрований сплав потужності, точності та функціональності. Залежно від моделі цей годинник має надміцний корпус з водонепроникністю від 300 до 3000 метрів. Найвищі параметри точності та надійності усієї лінії Avenger підтверджує офіційний COSC-сертифікат хронометра. Ласкаво просимо до світу Breitling. Тут панує справжній екстрим.

Ноблесс. Дабл ю енд Джей.

NOBLESSE®

ОФІЦІЙНИЙ АГЕНТ

Київ. Бутік NOBLESSE. W&J, Городецького вул., 17, тел.: (050) 361-6060 • **Київ.** Галерея NOBLESSE, Червоноармійська вул., 114, тел.: (044) 528-3385

Київ. Галерея NOBLESSE, Червоноармійська вул., 2, тел.: (044) 234-1932 • **Одеса.** Галерея NOBLESSE, Катеринінська вул., 6, тел.: (048) 785-2453

Харків. Галерея NOBLESSE, Сумська вул., 73, тел.: (057) 714-9233

AVENGER II

BREITLING
1884

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™

Men'sHealth

НА ОБЛОЖКЕ

29
20 простых радостей на каждый день
Жизнь с приятными неожиданностями

70
Гадают по ноге
Неожиданные исследования секса

102
На цепи
Чем хороша штанга на привязи

64
Могучее горючее
Твоя самая полная продуктовая корзина

48
Братец лыс
Ждет ли и тебя эта участь

41
И создал Джон "Землю"
Простые советы от автора Google Earth

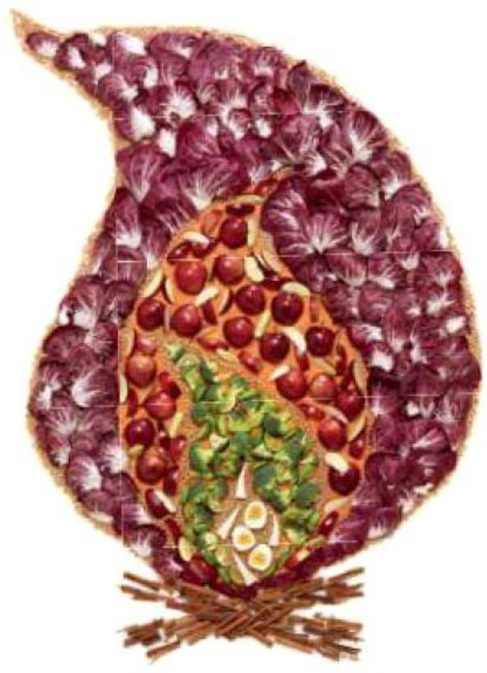
52
Престол увидел, победил
Датские сказки Николая Костера-Вальдау

44
Встала и вышла
Что делать, когда тебя бросили

70
САМОЕ ВЛАЖНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ГОДА

44
Вывела тебя из себя

48
Твой волос важен для нас



64
Выбор — есть

102
Подсади себя на цепь

Рацион

20
Белок с хвостиком
Креветки к пиву — по-новому

46
Построились свиньей
Это животное не испортит твой праздник

82
Не ел кимчи? Сядь и прочти
О пользе корейской кухни

104
Как стать большим
Набери 15 кг мышц за три месяца

Секс

16
Качайся, чтобы стать секс-машиной

21
Ты неправильно понял
Женщины говорят не то, что думают

Знания

22
На шерстяном лице
Учись распознавать собачьи эмоции

76
Боль второго плана
Производственные травмы актера Евгения Миронова

90
Приключение
Как выжить в горах

110
Глобальное потепление?
Нет, не слышал

116
Seabreacher X
Техника для подводного катания

118
Новое железо

Фитнес

25
Травмпункты
Идеальная разминка сноубордиста

38
Редкая птица
Денис Корнилов — взгляд с трамплина

98
Жги и расти
Строй мышцы с помощью молочной кислоты

Здоровье

58
Под ударом
Как уберечься от инсульта

115
Сухой закон
Правильное питание для кожи лица

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

7 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
8 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
10 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
14 БЮЛЛЕТЕНЬ
35, 51, 97 ИМПУЛЬС
36 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
120 ПРОМО
120 ГДЕ КУПИТЬ?
122 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

На обложке:
Николай Костер-Вальдау
Фотограф:
Nino Muñoz

Men's Health®

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

ЯРОСЛАВ РУДЕНКО
Арт-директор
ДМИТРИЙ КУЦ
Зам. главного редактора
РУСЛАН ГОЛОВАЧКО
Дизайн

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
МАРГАРИТА СКОМРОВА, ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА, ЯРОСЛАВ ДАНИЛЬЧЕНКО

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

ЮЛИЯ СТЕФАНИШИНА
Генеральный директор
ЕЛЕНА ПЕТРОВА
Директор по рекламе
АНАСТАСИЯ БОНДАРОВИЧ, ТАТЬЯНА БОРТНИК
Продажа рекламы
ЛИДА ТУРКОВСКАЯ
Маркетинг
НАТАЛИЯ ГОЛЕЦ
Координация рекламы
НАТАЛИЯ ХОМОРЕЦКАЯ
Печать
НАТАЛЬЯ СКРИПНИК
Координация печати

ПАВЕЛ ШЕРЕМЕТ
Руководитель отдела распространения
АНДРЕЙ РУДОЙ
Распространение
ЕЛЕНА СЕЛЕГА
Дизайн рекламы
ТАТЬЯНА САЕНКО, АЛЕКСАНДРА ДОГАДАЙЛО, ОКСАНА ЛУНГА
Финансы
ЕВГЕНИЯ ФЕРДМАН
Юридическая поддержка
ЮЛИЯ КРИВИЦКАЯ
Подписка

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
ХАРРИ-ПЕККА КАУКОНЕН, ХАЙКЕ РОЗЕНЕР

RODALE INTERNATIONAL
ROBERT NOVICK
SVP, INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT & PARTNERSHIPS

KEVIN LABONGE
Executive Director, Business Development and Marketing
ANGELA KIM
Director, Business Development and Marketing
MARIA URSO
Assistant Director, Global Marketing
MOIRA O'NEILL
Financial Analyst
BURCU ACARLAR
International Business Development Coordinator

JOHN VILLE
Editorial Director, Rodale International
LAURA ONGARO
Deputy Editorial Director, Women's Health and Prevention
VERONIKA TAYLOR
Deputy Editorial Director, Runner's World and Bicycling
KARL ROZEMEYER
Content Manager
SAMANTHA QUISGARD
Assistant Editor
SHALENE CHAVEZ
Production Assistant

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

Australia IAN COCKERILL
Brazil AIRTON SELIGMAN
Bulgaria VLADIMIR KONSTANTINOV
China ZHOU SONG
Croatia ROBERT FRKOVIC
France MICHEL BIRNBAUM
Germany MARKUS STENGLEIN
Greece VASSILIS GEORGAKAKOS
Hungary MÁTÉ PÁSZTOR
India AROON PURIE
Indonesia NINO SUJUDI
Italy LUIGI GRELLA
Kazakhstan ANDREY MANUYLOV
Malaysia GARETH CORSI
Netherlands JAN PETER JANSEN
Philippines PETER PILAR
Poland KRZYSZTOF KOMAR
Portugal PEDRO LUCAS
Republic of Korea SEUNG KWAN PAEK
Romania MIHAI GHIDUC
Russia KIRILL VISHNEPOLSKY
Serbia and Montenegro IVAN RADOJCI
Singapore SHERWIN CHUA
South Africa JASON BROWN
Spain JORDI MARTINEZ
Thailand CHATCHAWIN UNHANUN
Turkey FATIH BÜYÜKBAYRAK
United Kingdom TOBY WISEMAN
USA BILL PHILLIPS

Latin America
FRANCISCO CUEVAS
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
DOMINICAN REPUBLIC
CURACAO
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

sanoma

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины
(Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"

Тираж: 70 000 экземпляров.
Цена свободная.
Тираж подписан главным редактором:
03.12.2013 г.

Допечатная подготовка:
Diyes: Киев, ул. Киквидзе, 18

Печать:
ООО "Компания "Юнивест Маркетинг", типография "Юнивест Принт"
01054, Киев, ул. Дмитриевская, 44б
тел.: (044) 494-09-03

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж

Адрес для писем читателей в редакцию:
mens@sanomamedia.com.ua

Отдел рекламы:
тел.: (044) 390-58-70,
тел.: (044) 238-60-48,
факс: (044) 238-60-49

Отдел распространения:
тел.: (044) 390-58-70,
тел.: (044) 238-60-48,
факс: (044) 238-27-23

© 2013 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

РЕКЛАМА: 2, 3, 9, 11, 17, 31, 33, 47, 55, 109, 119, 120, 123, 124.

СВЕЖИЙ ВЗГЛЯД

ДАВАЙТЕ НА ЭТОТ РАЗ ОБОЙДЕМСЯ БЕЗ ВСЕХ ЭТИХ ПОДВЕДЕНИЙ ИТОГОВ ПРОШЕДШЕГО ГОДА И ПОСТРОЕНИЯ ПЛАНОВ НА НОВЫЙ. Просто расскажу две истории.

Первую из них ты, вероятно, уже слышал. По крайней мере в Сети ее пересказывали все кому не лень. Историю о Галине Чувиной, простой пенсионерке-гардеробщице из какой-то российской глубинки, которая однажды случайно услышала об открытии в ее городке клуба метателей ножей. Почему это известие произвело на нее такое впечатление, она и сама не поймет, но в тот момент перед ее внутренним взором открылись такие впечатляющие перспективы, что на следующий день бабушка отправилась в клуб и начала метать все, что под руку попадется. Ножи, топоры, спицы, напильники, гвозди. Спустя какое-то, весьма непродолжительное время она стала абсолютной чемпионкой на крупном европейском турнире по метанию ножей и топоров. Сейчас ей 61, и в сентябре 2013-го она опять заняла первое место на очередном чемпионате в Чехии.

Вторая история описана на страницах этого номера MH, и она больше похожа на анекдот, причем не самый веселый. История о подающем олимпийские надежды юном прыгуне с трамплина, у которого все было хорошо, да вот зрение слабовато. Отдался он в руки хирургов-офтальмологов, сделали ему операцию, восстановили зрение. Но после этого забрался парень на большой трамплин, посмотрел новым взглядом на открывшуюся перед ним пропасть и подумал: “Да ну его...” С тех пор больше не прыгал.

Хотелось бы закончить все это так: так выпьем же (не более двух бокалов красного) за то, чтобы у нас всегда был зоркий взгляд и стальные яйца, чтоб мы всегда были способны разглядеть перед собой новые горизонты и они нас никогда не пугали!

Создатель Google Earth Джон Хэнк на пути к новым горизонтам

Дмитрий Прибытько,
главный редактор

4 СОВЕТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

“Поставь приложение Drunk Dial NO! (оно на время блокирует возможность звонка определенным абонентам). Аналогичные блокираторы существуют и для СМС, и для постов в социальных сетях”.
СТР. 44

“А теперь главное: твоя разминка должна длиться не меньше 15 минут. Все профессиональные райдеры всегда тянутся и разогреваются непосредственно перед выходом на гору не меньше четверти часа”.
СТР. 25

“Всего 90 г киноа обеспечат тебе дневную норму марганца, отвечающего за стабильность твоего настроения, — перестанешь расстраиваться по пустякам”.
СТР. 64

“Если хочешь здоровых детей, то не пользуйся пахучим гелем для душа и дезодорантом, пока выбираешь жену. Необходимо предоставить девушке возможность оценить настоящий запах твоего пота”.
СТР. 70

ПИСЬМО МЕСЯЦА

ОТДАЛ — ПОЛУЧИ

Читаю журнал годика 4, причем регулярно. Собралась уже приличная стопочка. Вроде как уже прочитаны (некоторые по нескольку раз), нужное подчеркнул, выделил, запомнил. И начал задумываться, куда бы их пристроить, — как пишут на зоорынках, "отдам в хорошие руки". Все пацаны, с кем общаюсь, уже в курсе, что такое спортзал, лыжи, велик, бег, сноуборд, тоже тебя почитывают. Остаются они. Девушки. Так вот, хожу я в один салон стричься. Там мужской и женский залы, и столик с разными журналами (естественно, женскими). Судя по затасканности страниц, журналы активно почитывают. И тут в декабрьском номере некая Лена со своим письмом "Журнал взаимопонимания" пишет, как ты ей нравишься и помогаешь понять своего молодого человека. Эврика! Если ты ей помогаешь, значит поможешь еще кому-то. Занес свою стопочку из 46 журналов в салон, думаю — отдал в хорошие руки. А тут еще бонус, хозяйка салона говорит: "Пять стрижек бесплатно!" Сплошная польза от тебя — и от свежих, и от прочитанных номеров. Так держать!

МИХАИЛ

МН: Держим, и ты держи. Бонусы поодиночке не ходят. С нашим подарком — Luminox 0215.SL SENTRY с тритиевой подсветкой — ты точно на стрижку не опоздаешь.

Кликни папку

Открываю ноябрьский номер, читаю "25 фраз, которые мужчина слышит в жизни чаще всего". А там нет самой главной: "Па-а-а-апа, пап!" А вот про височки вообще зачет.

ДМИТРИЙ М.

"Я бы взял частями, но мне нужно сразу"

Здравствуй, дорогой журнал. Когда-то давно я читал тебя регулярно, а потом как-то так сложилось, что наш контакт с тобой прервался. И тут как гром среди ясного неба полоса неудач: не сложились отношения, проблемы с работой, со здоровьем. Короче, стресс и устал дико. Пришлось в один прекрасный день плюнуть на все, пойти и скупить все выпуски, которые можно было найти. Сижу вот, читаю один за другим. Вроде мелочь, а настроение-то улучшилось.

ALEX

Отложенный финиш

Жизнь — это дистанция. Дистанция, которую ты преодолеваешь день за днем, год за годом. Здесь нет цели прийти первым, пересекшему финальную черту уже безразлично признание толпы... Все дело в том, КАК ты преодолеешь этот путь, сколько восторженных вздохов вызовет у публики твой перформанс? Не имея возможности сделать жизнь длиннее, стараюсь сделать ее шире и глубже!

Жизнь — это игра. Игра порой без правил, поля и команды, зачастую нечестная, неравная и непонятная. Любителей полно в ней, новичков, зевак, они кричат, дают советы... Я предпочту играть в игру, а не быть ведомым в ней!

Жизнь — это борьба. Борьба с собой, обстоятельствами, себе подобными... И далеко не всегда выходишь победителем из череды схваток и противостояний. Я либо побеждаю, либо учусь, чтобы сильнее быть в очередном бою!

Жизнь — это боль. Боль рождения, разочарований юности, несбывшихся надежд и смерти... Я забываю о ней, когда я на своей дистанции изящен, в игре виртуозен, в борьбе неистов... Я сам выбираю свою жизнь!

АЛЕКСАНДР

Без подзарядки

Хотел бы поделиться с читателями своим опытом, как иногда может выручить бумажный вариант журнала. Да, именно бумажный, а не электронный. Возвращаясь из Крыма (ездил кататься на квадроциклах и полазить по Генуэзской крепости в Судаке), я купил новый выпуск журнала в Симферополе. Мои телефон, айпад и плеер уже разрядились, поэтому в поезде на Одессу было приятно почитать "бумагу", не нуждающуюся в батарейках. Как всегда, нашел для себя много интересного и полезного. Поезд пришел очень рано, в 4:40, и я решил не будить друга, у которого должен был остаться, и пошел на море встречать рассвет. Пока моя камера снимала таймлапс-ролик восхода солнца и пролетающих чаек, я провел время в компании со свежим номером Men's Health. Это утро мне запомнится надолго. Спасибо вам!

ЖЕНЯ ШЕВЧЕНКО

МН: Вступление о том, как может выручить "именно бумажный" журнал, заставило редакцию пережить серьезный стресс. К счастью, опасения не оправдались, так что и тебе спасибо, дорогой читатель!

ASUS | intel

У ПОШУКАХ НЕЙМОВІРНОГО

ASUS рекомендує Windows 8.

ASUS VivoBook

СВІТ У ТВОЇХ РУКАХ · ДОТОРКНИСЬ

ASUS VivoBook S551. Неймовірний Ultrabook™. Натхненний Intel.

Швидкий і надзвичайно точний сенсорний дисплей ASUS VivoBook гарантовано змінить вашу уяву про те, яким має бути сучасний ультрабук! Шліфований металевий корпус нового ультратонкого пристрою стильний і надійний водночас. Завдяки суперпотужним процесорам Intel® Core™ i7 четвертого покоління, ультрабук ASUS VivoBook вражає не лише зовні, але й встановлює нові стандарти технічної довершеності на багато років вперед. Більше інформації на сайті insearchofincredible.com

intel inside CORE i7 Ultrabook™ Натхнення від Intel

*Лише деякі моделі ASUS VivoBook відповідають вимогам Intel® Ultrabook™ *асус вівобук*

Intel, логотип Intel, Intel Inside, Intel Core, Ultrabook та Core Inside є товарними знаками корпорації Intel в США та/або інших країнах.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Сохраняется ли какая-то польза в замороженных фруктах и овощах?

АНАТОЛИЙ

Почему-то никто никогда не кричит: “Ммм, какая вкусная кукуруза, только из морозилки!” Но вот факт: многие овощи и фрукты, пройдя процедуру заморозки, становятся даже полезнее и вкуснее, чем те, что только с бабкиной грядки. Важно, конечно, покупать свежезамороженные продукты (а не те, что пролежали в холодильнике какого-нибудь продмага года полтора) и не забывать плотно закрывать уже открытые упаковки, которые ты хранишь в морозилке. Вот что тебе нужно.

1 Кукуруза

“Почему замороженная кукуруза лучше, чем консервированная? Хотя бы потому, что вкуснее”, — заявляет Майкл Ферраро, шеф-повар и совладелец нью-йоркского ресторана Delicatessen. И да, замороженная кукуруза куда полезнее той, что в банках. Уровень лютеина и зеаксантина, защищающих твое зрение, в ней может быть аж на 118% больше, чем в консервированной, показали исследования из Индии. Но не храни ее в морозилке дольше полугода, иначе все без толку.

2 Горох

“Замороженный горох почти не меняет вкус и текстуру. Разморозь его — и не отличишь от свежесорванного”, — сообщает Ферраро. Кроме того, по сообщению Journal of Food Science, в замороженных горошинах увеличивается активность антиоксидантов, уберегающих тебя от рака. Наконец, на 100 г гороха приходится почти половина от рекомендуемой суточной нормы витамина С. И пусть себе лежит в морозилке. По данным Калифорнийского университета, даже за целый год при низкой температуре горох потеряет лишь десятую часть своих полезных свойств.

3 Шпинат

Польские ученые заверяют: в замороженном шпинате больше кальция, чем в свежем. Готовь его на пару, чтобы получить максимальную пользу еще и от содержащихся в нем антиоксидантов, советуют исследователи из Италии. Но поглядывай на календарь: после третьего месяца в морозилке стремительно сокращается количество фолата, содержащегося в шпинате. Он оберегает тебя от заболеваний сердца.

4 Черника

Почему она хороша? Потому что богата флавоноидами, защищающими тебя от рака и болезней сердца. Замороженная черника богата ими не меньше, чем свежая, рапортуют исследователи из Румынии. Как соберешься ее разморозить, закинь на минуту в микроволновку — так, по данным Университета Северной Каролины, количество флавоноидов даже вырастет. Ах да, и не держи в морозилке дольше четырех месяцев.

5 Вишня

Вишня глубокой заморозки бьет консервированную по количеству антиоксидантов антоцианов, сообщает Journal of Food Science. Однако, если ты продержишь вишню в морозилке слишком долго (вместо того чтобы замешать ее в блендере или закинуть в йогурт, например), рискуешь остаться с носом. 25% полезных веществ пропадут уже после трех месяцев, проведенных в морозилке, предупреждают тебя в Калифорнийском университете.

ФОТО: LISA SHIN

ЗУСТРІЧАЙТЕ

YOGA TABLET

ТВІЙ ПЕРШИЙ БАГАТОРЕЖИМНИЙ ПЛАНШЕТ

lenovo FOR THOSE WHO DO.™ *

РЕЖИМ "КНИГА"

РЕЖИМ "КЛАВІАТУРА"

РЕЖИМ "КОНСОЛЬ"

- ПРОЦЕСОР: 4-ЯДЕРНИЙ (QUAD CORE), 1.2 GHz
- ЕКРАН: 8" АБО 10" HD (1280X800) З ТЕХНОЛОГІЄЮ IPS
- ДО 18-ТИ ГОДИН АВТОНОМНОЇ РОБОТИ**
- МОЖЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ WIFI; 3G (ОПЦІЯ)

WWW.LENOVO.UA

ASHTON KUTCHER ***

*Для тих, хто діє. **Час роботи від акумулятора є максимальним оцінним показником. Реальний час автономної роботи залежить від багатьох факторів. Повні результати тестування дивіться на сайті http://www.lenovo.com/battery-info/ ***Ештон Кутчер.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

Только добьюсь одной девушки — уже хочется другую. Как быть?

ИВАН

Тут два достаточно очевидных варианта: либо девушки попадаются не те, либо ты лукавишь, и тебе не особо-то и хочется длительных отношений. В любом случае разумней рассматривать свое текущее состояние как этап сбора опыта. И не париться. Количество наверняка перерастет в качество. Искать любовь такая же глупость, как и бегать от нее. Просто плыви по течению, не давай лишних обещаний и не забывай о контрацепции.

Подруга говорит, у меня нет харизмы. Что это значит и где ее взять?

ДИМА

Насколько я могла заметить, упреки подобного толка обычно означают, что девушка хотела бы, но не видит в партнере ряда архетипических мужских черт (решительности, уверенности в себе, силы, властности и т.д.) и, как результат, приходит к неутешительному выводу, что вместо брутального мачо ей досталось эдакое бестолковое облако в штанах. Кроме того, мужская нерешительность, апатичность, мягкотелость — то, что обычно и намекает девушке на отсутствие у парня харизмы, — губительно сказываются на качестве секса: если ты уважаешь мужчину и ощущаешь его силу — ноги раздвигаются сами собой. И наоборот.

Хорошая новость в том, что добиться этого достаточно просто. Как минимум нужно перестать вести себя не по-мужски: быть мелочным, злопамятным и мстительным, верещать во время ссор, как потерпевший, не иметь идеалов и не уважать чужие взгляды, самоутверждаться за счет тех, кто слабее, жаловаться и нудить. Мне сложно угадать, какие грешки водятся конкретно за тобой, но ход моей мысли, думаю, ты уловил. А плохая новость в том, что женщины обычно крайне консервативны в своих взглядах. Если однажды девушка решила, что ее бойфренд слабак, мямля и нытик, то будет сложно переубедить ее в этом, сколько бы младенцев из горящих домов ты ни спас и сколько бы операций на открытом сердце ни сделал. И порой легче найти себе другую герлфренд и предстать перед ней парнем с железными яйцами, чем доказать имеющейся подруге, что ты усиленно отращиваешь харизму и очень скоро, вот буквально со дня на день, она будет тобой гордиться.

Со мной кокетничают девушки, но мне не хочется отвечать. Посоветуй, как поступить, чтобы никому не было неловко?

МАКСИМ

Посоветую потратить какое-то время на кривляние у зеркала и отрепетировать-таки ответную скользящую улыбку: вежливую, в меру открытую, но не слишком заинтересованную, которая будет означать: “Спасибо, я польщен”. В конце концов, у мужчины может быть масса уважительных причин не набрасываться на проявляющих к нему интерес девушек (например наличие серьезных отношений). Кстати, если в итоге ты придешь к выводу, что нужная улыбка так и не была найдена, можешь попробовать обзавестись невзрачным кольцом на безымянном пальце. Ранее отвергнутые тобой женщины с облегчением вздохнут: “А, так вот оно в чем дело!..” — и, восстановив свой внутренний фэн-шуй, перестанут шугаться. А для тех, кто еще не успел пасть жертвой твоей дьявольской привлекательности, ты станешь почти невидимкой.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной
mens@sanoma.com.ua

ЧЕГО ХОЧЕТ ЖЕНЩИНА

Мы спросили у 1100 женщин, какие позы в сексе они хотели бы практиковать чаще. Факт: миссионерская плетется в хвосте. На самом деле они хотят в постели (и вне ее) того же, что и ты: больше экспериментов.

ЛИЦОМ К ЛИЦУ, СИДЯ 48%

НАПРЯМУЮ К ТОЧКЕ G 32%

СТОЯ, СПЕРЕДИ 31%

В ПОЗЕ “УТЮГ” 31%

СТОЯ, СЗАДИ 30%

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

Все говорят, что важно не есть на ночь. Но моя рабочая смена заканчивается среди ночи, и после нее я очень голоден. Как быть?

МИХАИЛ

АЛАН АРАГОН, ДИЕТОЛОГ, КОНСУЛЬТАНТ МНОГИХ ИГРОКОВ НХЛ

Самое главное — сжигать больше калорий, чем ты проглотил за день (и не делать себе поблажек в выходные). Помни об этом, и можешь позволить себе фрукты, орехи и что-нибудь молочное (йогурт или сыр например) в любом сочетании перед тем, как отправиться в кровать.

Услышал про тест на уровень тестостерона. Мне стоит его пройти?

ЕВГЕНИЙ

СТЕФЕН РИЧАРДСОН, Д.М.Н., СОТРУДНИК КАФЕДРЫ МЕДИЦИНЫ НЬЮ-ЙОРКСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Обязательно, если в твоей медицинской книжке есть записи про остеопороз, ожирение, диабет 2-го типа или другое хроническое заболевание. Нет? Все равно стоит проверяться раз в год. Пониженный тестостерон грозит тебе вялостью и низким либидо, а в перспективе — инсультом. В свою очередь, слишком высокий уровень гормона увеличивает вероятность возникновения рака предстательной железы. Нормальный уровень для мужчины — от 300 до 1000 нанограмм на децилитр крови, в зависимости от возраста (чем старше, тем, понятно, меньше). Все, что вне этого диапазона, указывает на проблемы с яичками или гипофизом, контролирующим выработку тестостерона.

Почему мы расхаживаем туда-сюда, когда говорим по телефону?

РОМАН

КЕН ФОГЕЛЬ, ДОКТОР ПСИХОЛОГИИ, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ЧИКАГСКОЙ ШКОЛЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Общаясь с собеседником лично, ты обмениваешься с ним не только энтузиазмом, скукой или злобой, но и визуальными сигналами: жестами, мимикой и прочим. Разговор по телефону в этом смысле — как жонглирование горячей картошкой: руки обжигает, а передать некому. Поэтому твое тело "перерабатывает" накопившиеся эмоции в физическую активность. От этого даже есть толк: исследования показали, что за такой активный телефонный разговор ты сжигаешь столько же калорий, как если бы ты вместо этого делал зарядку.

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Иногда я слышу, как мой телефон вибрирует, хотя на самом деле это не так.

ВАДИМ

Итак, тебе слышится то, чего нет, и ты спрашиваешь, нормально ли это. Тебе повезло, в этом случае — да. Опубликованное в журнале Computers in Human Behavior исследование показало, что 89% людей слышат "фантомные" вибрации своего мобильного примерно раз в две недели. "Сообщения и звонки, которые мы получаем, даже когда еще неизвестно, от кого они и о чем, мы воспринимаем как что-то важное, — объясняет психолог Мишель Друин. — Так что мы давно приучены прислушиваться, не вибрирует ли что-то в кармане". Если слуховые галлюцинации тебя вконец достали, ежедневно в течение недели запихивай телефон куда подальше на пару часов, предварительно отключив его. Так ты избавишься от "фантомов", уверена Друин.

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ

Как мне затащить свою девушку в спортзал?

ЛЕША

МАРИЯ УРСО, СПОРТИВНЫЙ ФИЗИОЛОГ, К.М.Н.

Заманить подругу в спортзал, особенно если она не горит желанием потеть с железками по нескольку часов в неделю, — непростая задача, требующая от тебя терпения и чуткого подхода. Начни с "активных" свиданий, длительных прогулок например. Затем зазывай ее куда-нибудь, где требуются координация и физическая сила: на скалодром или теннисный корт. А затем аккуратно зови ее в спортзал. Потому что тебе нравится проводить с ней время, конечно! А не потому что ее попе не хватает упругости. Кстати, исследования показали, что, потея в тренажерке вместе и совместно улучшая самооценку, вы повышаете качество секса. Не к этому ли мы все стремимся?

У тебя остались вопросы? Спроси наших экспертов
mens@sanoma.com.ua

_**КОМАНДА:** УНИВЕРСИТЕТ БАРСЕЛОНЫ

_**ПОДОПЫТНЫЕ:** 40 ФИЗИЧЕСКИ ЗДОРОВЫХ ВОЛОНТЕРОВ

_**ОПЫТ:** В СЛУЧАЙНОМ ПОРЯДКЕ ВОЛОНТЕРАМ ВЫДАВАЛИ НАПИТКИ С КОФЕИНОМ И/ИЛИ ГЛЮКОЗОЙ ЛИБО ПРОСТО ВОДУ

Перекуси, чтобы получить повышение

“Конечно, я доделаю отчет сегодня. Но сперва выпью кофе”. Говорил себе такое? Ладно, не отводи глаза, этот перерыв может пойти тебе на пользу. Но обязательно прихвати к своему капучино шоколадный бисквит: именно сочетание кофеина и глюкозы повышает внимательность и улучшает память — пусть и всего лишь на некоторое время. По 75 мг каждого из перечисленных веществ достаточно, чтобы ты в два счета доделал отчет или блеснул на совещании. Но не прибегай к этому фокусу чаще раза в сутки. Нет, в тыкву ты не превратишься, но рискуешь в нужный момент (например, непосредственно перед дедлайном) остаться без сил и просто уснуть за столом. С перемазанным шоколадом ртом.

ФОТО: SAM ARMSTRONG

_КОМАНДА: УНИВЕРСИТЕТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ЛОНДОНА

_ОБЪЕКТ: 8 ВОЛОНТЕРОВ

_ОПЫТ: ГЕНЕРИРУЕМАЯ ЛАЗЕРОМ БОЛЬ ИЗМЕРЯЛАСЬ СКАНЕРОМ МОЗГА, А ТАКЖЕ СО СЛОВ ПОДОПЫТНЫХ

Скрести руки, чтобы снять боль

Ты прорываешься с мячом по флангу, прицеливаешься по воротам... Хрусть! Их полузащитник врезал тебе по колену и сбил с ног. О-о-о, сколько нового о себе узнает от тебя этот парень! Но сперва позаботься о себе. Сядь и спокойно сложи руки на груди. Так ты быстрее сможешь подняться и вернуться в игру.

Во время тестов ученые использовали на несчастных респондентах лазер, чтобы генерировать "укол" чистой боли длительностью в четыре миллисекунды. Факт: боль ощущалась меньше, когда подопытные скрещивали руки на груди. Так что, приятель, "потереть, где стукнулся" — это вчерашний день. Да, со стороны может показаться, что ты решил связаться с духами или пытаешься использовать телекинез. Ну и что — зато ты оперативно справишься с болью.

ФОТО: SAM ARMSTRONG

_КОМАНДА: УНИВЕРСИТЕТ ЭМОРИ, ДЖОРДЖИЯ, США

_ПОДОПЫТНЫЕ: 78 МУЖЧИН В ВОЗРАСТЕ ОТ 18 ДО 40 ЛЕТ

_ОПЫТ: ЗАВИСИМОСТЬ СЕКСУАЛЬНОГО УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ОТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Качайся, чтобы стать секс-машиной

Мы полагаем, ты и без того находишь секс занятием приятным. И ты догадывался, что, регулярно посещая спортзал, ты делаешь свой секс еще приятнее. А теперь свежие научные факты: у тех, кто сжигает физическими упражнениями не менее 1400 ккал в неделю (а лучше — более), улучшается эрекция, дольше длятся оргазмы и возрастает общее удовлетворение от акта любви. Именно такие результаты дал опрос, проведенный The Journal of Sexual Medicine среди совершеннолетних мужчин до 40 лет. Ранее исследователи выяснили, что тренировки помогают мужикам постарше показать класс в постели, а вот теперь стало ясно, что этот способ работаст для всех. Ура!

Проводи 2–2,5 часа в неделю, поднимая гантели и потея на беговой дорожке в спортзале или отжимаясь от любимого ковра дома. Ежедневные короткие тренировки или занятия в понедельник и среду, но основательные — не так важно. В любом случае ты почувствуешь результат. Как и твоя подруга.

ФОТО: SAM ARMSTRONG

Brooke Bond

Спробуйте нові бадьорі смаки чаю Brooke Bond!

Імбир та лимон
Темний шоколад та апельсин

Brooke Bond
25 ЧАЙНЫХ ПАКЕТИКОВ
ИМБИРЬ И ЛИМОН
Бодрящий чай с ароматом лимона и кусочками имбиря
Brooke Bond
ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД И АПЕЛЬСИН
Бодрящий чай с ароматом шоколада и корочками апельсина

Brooke Bond — твій смачний ковток бадьорості

«Підбадьорися з нами!» у своїй улюбленій соціальній мережі:
http://www.facebook.com/brookebond.ru

www.brookebond.ru

ЕЙ НАУКА

Фраза “женщина — это загадка” звучит пошло, а вот ученые воспринимают ее как руководство к действию. Иначе как объяснить бесконечный поток исследований, призванных эту загадку разгадать?

С результатами самых любопытных научных изысканий мы и будем знакомить тебя на этих страницах. Ведь так приятно разглядывать женщину — пусть даже под микроскопом.

ПОЛЕЗНО

Умные девушки чаще испытывают оргазм

Что будет, если пригласить 2000 близняшек в возрасте от 18 до 83 лет, попросить их заполнить специально разработанный опросник и оценить свою способность достигать оргазм по семибалльной шкале (1 — “никогда”, 7 — “всегда”)? А будет следующее. Как пишет Journal of Sexual Medicine, это поможет выяснить, что женщины, одаренные так называемым эмоциональным интеллектом — умением выражать и понимать свои чувства, а также правильно интерпретировать чувства окружающих, — в два раза чаще испытывают оргазм. Так что если девушка внятно объясняет, за что и в какой степени она тебя ненавидит, то это лишний повод пожалеть, что все пошло наперекосяк.

НАУКА СЕКСА

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

ФОТО: PICDESK/MICHAEL PLUMRIDGE

ЗНАНИЕ МЕСЯЦА

Высокое качество жизни и чувство собственного достоинства отличают порноактрису от домохозяйки

Есть стереотип, что девушки идут в порноиндустрию не от хорошей жизни. И что избранная профессия не делает эту жизнь краше. Выяснить, так ли это, взялись американские исследователи из двух университетов и одного медицинского фонда: опросили 177 порноактрис в возрасте от 18 до 50 лет, а получившуюся картину сравнили с результатами опроса женщин того же возраста, происхождения и семейного положения, но никак не связанных с "кино для взрослых". В итоге ученым пришлось констатировать: "У рядовой порноактрисы — в сравнении с рядовой женщиной — сильнее развито чувство собственного достоинства, меньше претензий к своему телу, у нее выше уровень сексуального удовлетворения, да и уровень жизни в целом выше — в частности потому, что режим работы позволяет ей больше спать и чувствовать себя бодрее и веселее". Миф, что в порно приходят девушки, пережившие сексуальное насилие в детстве, тоже не подтвердился: количество подобных случаев среди актрис не отличается от средних показателей.

ВОЗМУТИТЕЛЬНО

Женщины лучше паркуются

У них это занимает больше времени, но делают они это внимательнее и аккуратнее. Такой новостью поделился крупнейший британский владелец автостоянок — компания NCP, проследившая за парковочными навыками 2500 разнополых водителей. Оказалось, что женщины в большинстве своем быстрее находят место для парковки и ровнее пристраивают свою машину, пусть даже не с первого раза. Единственное, в чем выигрывают мужчины, — это среднее время самой парковки (9 секунд против 12).

Белок с хвостиком

Ты больше не будешь варить креветки к пиву, ты будешь готовить их правильно. И ты научишься делать из них еще одно быстрое и вкусное блюдо, которое также прекрасно аккомпанирует пиву.

НА 4 ПОРЦИИ

- 24 свежемороженые тигровые креветки размера 13–15*, без головы
- 2 ст. л. с горкой помидоров, нарезанных кубиками (консервированных либо свежих, без шкурки и семян)
- 4 зубчика чеснока, нарезанных тонкими кружочками
- 10 больших листиков базилика
- 60 г сливочного масла
- 100 мл белого сухого вина
- 3 ст. л. оливкового масла
- Соль, перец по вкусу

*КРЕВЕТКИ ИЗМЕРЯЮТСЯ НЕ В САНТИМЕТРАХ. 13–15 – ЭТО КОЛИЧЕСТВО ШТУК В КИЛОГРАММЕ. НАПРИМЕР: 2–4, 6–8, 16–20, 70–80 И ПРОЧ., РАЗМЕР УКАЗЫВАЕТСЯ НА УПАКОВКЕ. КРЕВЕТКИ РАЗМЕРА 13–15 – ЭТО ДОВОЛЬНО КРУПНЫЕ ОСОБИ.

1. Креветки предварительно разморозь, очисти от панциря (хвостик можешь оставить – за него удобно браться), удали пищевод (невкусная темная трубка вдоль “хребта” креветки).
2. На большой сковороде разогрей оливковое масло, побросай в него чеснок и чуть обжарь, чтоб стал золотистым, но ни в коем случае не пригорел.
3. Кидай на сковородку креветки и обжаривай с двух сторон. Хватит и 1 минуты, мясо должно стать матовым.
4. Добавь в сковороду вино и подожди, пока выпарится алкоголь (от начального объема вина должно остаться не больше половины).
5. Бросай к креветкам помидорные кубики, готовь, помешивая в течение 1 минуты.
6. Затем в два захода добавляй сливочное масло (важно: масло должно быть холодным, нарезанным небольшими кубиками). Растаяла первая порция масляных кубов – отправляй в сковороду вторую, перемешивай, пусть растапливается.
7. Последний штрих – соль, перец и измельченные листья базилика. Перемешай, подавай!

Рецептами поделился Кирилл Мартыненко, шеф-повар ресторана Boston Seafood & Bar

ПРОЩЕ НЕКУДА

Хочешь традиционных вареных креветок под пиво? Отлично, только варить их не нужно: варено-мороженые креветки и так уже сварены. Делай вот что: на 1 кг мелких североатлантических креветок берешь большую кастрюлю с водой, добавляешь в нее 10 г соли, 2 лавровых листа, 10 горошин черного перца, небольшой пучок укропа, 1 порезанный стебель сельдерея, пару капель табаско (по желанию) и доводишь до кипения. Снимаешь с огня, засыпаешь в воду замороженные креветки, накрываешь крышкой и ждешь 10–15 минут. И поедаешь их теплыми.

P.S. РАЗМОРАЖИВАТЬ КРЕВЕТКИ ЛУЧШЕ ВСЕГО В ХОЛОДИЛЬНИКЕ (5–6 ЧАСОВ). ПОСЛЕ ЭТОГО ИХ МОЖНО ХРАНИТЬ ЕЩЕ 2 ДНЯ

ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО

Ты неправильно понял

Известно, что женщины — из тех людей, которые говорят одно, а думают другое. Как не запутаться в ее словах?

728

раз в год, по наблюдению ученых, врут женщины — в среднем два раза в день. Речь идет скорее не о лжесвидетельствах и не о сокрытии факта измены, а о тех случаях, когда они сообщают надоедливой подруге, что очень заняты, хотя сами разгадывают судоку. У мужчин за год набирается в среднем 1092 случая вранья.

01

ОНА ГОВОРИТ, ЧТО НЕ ЛЮБИТ ОТМЕЧАТЬ СВОЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

На самом деле

У большинства барышень день рождения вызывает те же эмоции, что у тебя — финал чемпионата мира по футболу. Поэтому держи в голове важное число и будь бдителен, когда дело касается круглых дат вроде 25, 30 лет и т.д. Приближаясь к таким рубежам, многие женщины углубляются в самоанализ и критически оценивают свою личную жизнь. "Если все идет не так, как она себе представляла, она наверняка воспользуется шансом наверстать упущенное на стороне, — предостерегает психолог Дон-Дэвид Ластерман. — Есть две ночи, когда она не должна ложиться спать в одиночестве: в день ее рождения и в Новый год". Короче, лучший твой подарок — это собственно подарок плюс все, на что ты еще способен.

02

ЕЕ ПОВЫСИЛИ НА РАБОТЕ, НО ОНА ГОВОРИТ, ЧТО ЭТО НЕ ТАК УЖ И ВАЖНО

На самом деле

"У твоей девушки — так же, как и у тебя, — есть цели и амбиции, — напоминает эксперт по отношениям Бонни Икер Вейл. — И когда она добирается до очередной вехи на карьерном пути, то задумывается: а дальше-то что?" Вот этот момент фрустрации — когда цель достигнута, а даль туманна — и требуется скрасить. Это тот случай, когда можно и нужно сделать из мухи слона, устроить праздничный ужин, гордиться и хвалить. Твоя задача — показать, что ты ее ценишь ничуть не меньше работодателей. А когда ее дела и дальше пойдут в гору, будь тем более внимателен. Доказано, что чем больше зарабатывает женщина, тем легче она изменяет. Но ты же понимаешь: дело не в ее зарплате, дело в тебе.

03

ОНА ГОВОРИТ, ЧТО ЕЙ ОЧЕНЬ НРАВИТСЯ ТВОЕ ПУЗЦО

На самом деле

Легко узнать, что она думает на самом деле. Возьми на вооружение простую методику, которую придумал специалист по информационным системам Дэвид Сюй из Уичитского государственного университета (США). Невзначай уточни ее мнение насчет твоих выпуклостей и смотри ей в глаза, когда будет отвечать. Если она почти не моргает, а как только договорит — начинает не совсем естественно и часто хлопать ресницами, значит, скорее всего, врет. Можешь пользоваться этим "детектором лжи" и в более щекотливых ситуациях, но, прежде чем выносить приговор, подумай: вдруг ей просто соринка в глаз попала? А от пузца избавься в любом случае, это даже не обсуждается.

P.S. В ХОДЕ ОПРОСА 19% МУЖЧИН И 9% ЖЕНЩИН ЗАЯВИЛИ, ЧТО УМЕЮТ ВРАТЬ НЕ КРАСНЕЯ. КТО-ТО ЯВНО СОВРАЛ

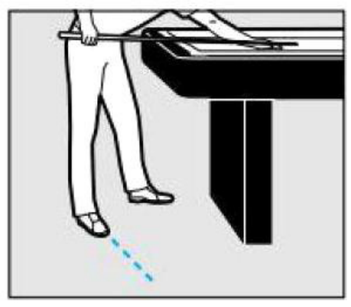
ФОТО: GETTY/FOTOBANK

УДАР ПО ШАРАМ

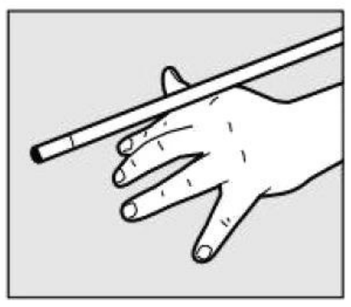
Американский пул — это, конечно, не русский бильярд. Шары тут меньше, лузы шире, но навык нужен все равно. Вот тебе несколько советов для эффектной игры.

1 Удар, разбивающий пирамиду, называется “разбой”. Для удачного разбоя поставь биток (шар, по которому бьешь) не на центральную точку, а в 15 см слева или справа от нее.

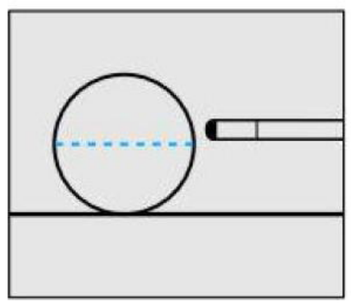
Эксперт:
Макс Эберл, главный инструктор школы ProPoolAcademy.com



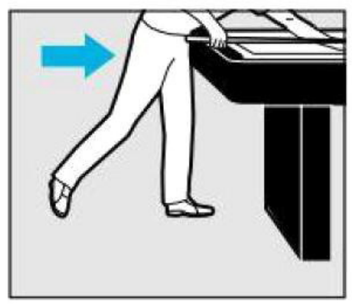
2 Для сильного удара нужна правильная стойка. “Переднюю” ногу поставь на линии кия. Вторую отставь в сторону так, чтобы ноги были на ширине плеч. Носок отставленной ноги должен быть почти под прямым углом к линии кия.



3 Неудачники дергают опорной рукой в момент удара, и кий отклоняется. Вместо этого хорошо упрись основанием ладони в стол, пальцы расставлены, между основанием и пальцами — мост. Прижми большой палец к указательному и положи кий между ними.



4 Отрегулируй мост ладони по высоте так, чтобы конец кия был нацелен не в центр битка, а на 1-2 мм выше. Кий держи легко, нежно (напряженные мышцы делают удар корявым).



5 Чтобы удар был мягким, кий должен лежать на подушечках пальцев бьющей руки. Пока целишься, держи вес на отставленной ноге, потом резко перенеси его на “переднюю” и сильно ударь по битку. Локоть в этот момент прижат к боку.

МЕЛОК

Мелок улучшает трение, благодаря чему удары становятся точнее. Большинство игроков надевают мелок сверху на кий и крутят туда-сюда, в результате чего слой мела получается округлым, кий чаще дает осечку. Вместо этого “заштрихуй” конец кия мелом, чтобы он осел и по краям тоже. И делай так перед каждым ударом.

НА ШЕРСТЯНОМ ЛИЦЕ

Тобой заинтересовалась незнакомая собака? Всмотрись в ее морду и во все остальное — и пойми, о чем она, сука, думает. И действуй соответственно.

ОЦЕНКА УГРОЗЫ

СОБАКА Хвост вверх (спокойный либо слегка виляет), уши подняты и направлены вперед, пасть прикрыта. Может затаить дыхание.
ТЫ Смотришь в сторону, моргаешь, зеваешь, двигаешься медленно, расслабленно. То есть показываешь, что ты не опасен.

НАПРЯЖЕННОСТЬ

СОБАКА Хвост высоко, уши развернуты вперед, смотрит тебе в глаза, голова немного опущена, вес держит на передних лапах.
ТЫ Разворачиваешься к собаке любым плечом, смотришь вниз (краем глаза следишь за псом) и медленно уходишь куда подальше.

ИСПУГ

СОБАКА Хвост поджат, хребет слегка выгнут, косит глазами и часто моргает, облизывается, пятится по дуге.
ТЫ Никаких “не бойся!”, никаких поглаживаний. Сделай вид, что зеваешь, смотри в землю, не делай резких движений.

ТРЕВОГА И ЗАЩИТА

СОБАКА Шерсть привстала дыбом, хвост поджат — буквально заправлен под брюхо, зубы оскалены, слегка присела.
ТЫ Медленно отходишь по траектории, напоминающей букву “С”. Собаки такое движение воспринимают как бесконфликтное.

P.S. ДИАМЕТР ШАРА В ПИРАМИДЕ — 68 ММ. В АМЕРИКАНСКОМ ПУЛЕ — 57 ММ, А ЛУЗЫ — ШИРЕ, ЧЕМ В ПИРАМИДЕ

ФОТО: LEGION-MEDIA, ИЛЛЮСТРАЦИИ: RICHARD PEREZ

ЭТО ТВОЕ

Пять хороших свежих книг, которые скрасят новогодние каникулы. Темы и жанры на любой вкус — выбирай!

ЭТО МОЕ
Евгений Ухналев

До того как стать главным архитектором Эрмитажа, родившийся в начале 1930-х Евгений Ухналев пережил эвакуацию, послевоенный голод и семь лет лагерей, куда он попал по абсурдному обвинению в подготовке покушения на Сталина (якобы хотел сделать подкоп под Мавзолей — из Ленинграда!). Удивительная книга — в воспоминаниях Ухналева нет лагерных ужасов, которых ждешь. Несмотря на довольно-таки мизантропический взгляд на мир, Ухналев не устает благодарить судьбу за хороших людей, которые встречались на его пути.

СЕРАПИОНОВЫ БРАТЬЯ 1921
Альманах

Открываешь этот сборник, начинаешь читать — и понимаешь, почему его не издавали. На заре советской власти от литераторов требовались духоподъемные строки, внушающие веру в светлое будущее, а тут — мрак и ужас, безысходность и жестокость, голод и Гражданская война. А потом об этом сборнике, сделанном по инициативе Горького и состоящем из текстов тогда еще молодых и мало кому известных авторов (будущие классики Вениамин Каверин, Михаил Зощенко, Всеволод Иванов, Виктор Шкловский и др.), просто забыли. К счастью, четыре года назад книгу нашли в хельсинкском архиве.

ТЕМНЫЕ ТАЙНЫ
Ханс Русенфельдт, Микаэль Юрт

Сколько ни читай скандинавских детективов, а привыкнуть к их кровожадности невозможно. Так и тут: бывший криминальный психолог с проблемным анамнезом, поехав продавать дом матери, оказывается в самом центре расследования жестокого убийства. Бестселлер, положивший начало книжному сериалу.

ЗВЕРИНЕЦ ДЖЕМРАКА
Кэрол Берч

Мальчик из неблагополучной семьи (на дворе XIX век) обнаруживает себя в пасти сбежавшего из клетки тигра — так начинается этот приключенческий роман, сюжет которого в результате заведет тебя в такие дебри, что ты не сможешь заснуть, не дочитав. Путешествие на корабле в поисках загадочного "дракона", бури и шторма и, наконец, кораблекрушение, после которого выживут единицы. Жесткий, жестокий, предельно натуралистичный роман о дружбе и выживании. Удивительно, что книгу написала женщина.

ПОЧЕМУ НАМ ТАК НРАВИТСЯ СЕКС
Джаред Даймонд

Новая книга одного из главных американских популяризаторов науки, автора международных бестселлеров "Ружья, микробы и сталь" и "Коллапс" Джареда Даймонда посвящена сексу — что может быть интереснее? Даймонд, как обычно, говорит просто о сложном и, привлекая всевозможные исследования, рассказывает о том, почему человек может заниматься сексом когда захочет, что такое человеческая сексуальность и как она развивается из века в век. Есть, короче, о чем поговорить.

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

P.S. И НЕ ПРОПУСТИ ВТОРОЙ ПЕРЕВЕДЕННЫЙ ДЕТЕКТИВ ТОРКИЛЯ ДАМХАУГА "СМЕРТЬ ОТ ВОДЫ". ЧТЕНИЕ ВЫШЕ ВСЯКИХ ПОХВАЛ

Жить стало легче

12 героев конкурса “Я худею, дорогая редакция” в 2013 году вместе извели — страшно сказать — 433 кг жира!

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Пришло время назвать лучшего из лучших, которого мы выбрали не только по числу потерянных килограммов, но и по целому ряду других параметров: стажу похудения, грамотности выбранной стратегии потери веса и набранной в итоге физической форме.

3-Е МЕСТО

Алексей Гуляев

(МН–ОКТЯБРЬ)

Все случилось из-за девушки. Ну то есть не только из-за нее: все-таки когда ты к 22 годам весишь 129 кг при росте 179 см — это повод задуматься о том, как у тебя вообще дела. Ну а если еще и девушку красивую встречаешь, это лишь подливает масла в огонь. Алексей пересмотрел рацион, сел на велотренажер, обнаружил на работе спортзал для сотрудников — и навсегда расстался с 40 кг. А с девушкой — нет.

2-Е МЕСТО

Виктор Пиунов

(МН–ДЕКАБРЬ)

Виктор внес самый ощутимый вклад в коллективные 433 кг сброшенной массы: он взял да и заставил стрелку на весах переместиться с отметки 137 кг до 87 кг. Полцентнера долой! Думаешь, для такого подвига требуется что-то особенное? Ничуть не бывало: нужны движение (Виктор начал с ходьбы, а закончил спортзалом), разумное питание без обжорства и желание расстаться с парой штанов, в которых помещаются двое.

ЭЛЕМЕНТАРНО ФОРМА
ВОТ ДО ЧЕГО ДОШЕЛ
Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ
ВИКТОР ПИУНОВ
P.S. УВИДЕЛ ПАКЕТ ЧИПСОВ — ПРЕДСТАВЬ КУБИКИ У СЕБЯ НА ЖИ

ПОБЕДИТЕЛЬ-2013

Дмитрий Лыков

(МН–ИЮЛЬ)

Чтобы изменить жизнь, Дмитрию понадобились три вещи: повод, стимул и помощник. Поводом стало рождение дочери. Стимулом — желание быть для нее примером во всем. А помощником оказался наш фитнес-редактор Дмитрий Смирнов, чью годовую программу тренировок его тезка воспринял как руководство к действию. В итоге — минус 34 кг, отличная форма и еще одна большая победа.

ЭЛЕМЕНТАРНО ФОРМА
ГЛАВНОЕ — ЭТО ВЕРА
Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ
ДМИТРИЙ ЛЫКОВ
P.S. 7,5 ККАЛ В ЧАС НА КАЖДЫЙ КИЛОГРАММ ВЕСА ТРАТИТ ЧЕЛОВЕК, КОГДА ПРОСТО ПОДНИМАЕТСЯ ПО ЛЕСТНИЦЕ
24 июль 2013

Посмотри на себя. Смог ли ты взять волю в кулак и сбросить десятки лишних килограммов? Если да — присылай свою историю и фото “до/после” на mens@sanoma.com.ua. Если нет — берись за дело и покажи всем (и нам тоже), на что ты способен. И не забывай, что у тебя есть шанс выиграть симпатичный приз, а также стать лучшим в 2014 году.

P.S. НАПОМИНАЕМ: ЗА ЧАС ЕЗДЫ НА ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ СГОРАЕТ В СРЕДНЕМ 327 ККАЛ (ЭТО МИНУС БОЛЬШОЙ КУСОК ПИЦЦЫ)

ТРАВМПУНКТЫ

Любой вид спорта требует разминки, сноубординг — не исключение. Что нужно делать, чтобы избежать травм на склоне, мы спросили у профессионального райдера — Алексея Соболева.

Алексей Соболев
"СЛОУПСТАЙЛ" И "БИГ-ЭЙР"

Вот три его совета. Они подходят и тем, кто еще толком не нюхнул снега, и тем, кто, как Алексей, собирается выступать на Олимпиаде в Сочи.

1

Разминайся

Я не про несколько ленивых махов руками, которые многие делают, уже поднявшись наверх на канатке. Если хочешь быть здоров, найди под горой место вроде раздевалки или кафе, где можно в тепле снять ботинки и спокойно размять все тело. Особое внимание удели коленям (они у сноубордистов страдают чаще всего) и включи в разминку глубокие приседания. Не забывай про динамическую растяжку, то есть всевозможные махи. Когда сноубордист падает, мышцы и связки его конечностей испытывают серьезные растягивающие нагрузки. Чем лучше тянутся эти ткани, тем меньше вероятность их повредить. А теперь главное: твоя разминка должна длиться не меньше 15 минут. Все профессиональные райдеры всегда тянутся и разогреваются непосредственно перед выходом на гору не меньше четверти часа.

2

Прыгай на батуте

Считается, что на батут нужно ходить только ребятам, которые серьезно занимаются фристайлом. Это, мягко говоря, не так. Занятия на батуте учат твой вестибулярный аппарат и нервную систему сохранять ориентировку в пространстве, когда тебя по-разному крутит в воздухе. Такая подготовка полезна всем, включая начинающих сноубордистов, так как помогает правильно группироваться при падении, а это важнейший элемент травмобезопасности на склоне.

3

Тренируй выносливость

Даже профессиональных сноубордистов, выполняющих сложнейшие трюки, часто считают ленивыми раздолбаями, которые прикладывают минимум усилий к своей работе и не способны упорно трудиться. Обыватель просто не понимает, как можно вкалывать и при этом улыбаться и вообще вести себя расслабленно. На самом деле мы много работаем — выносливость нужна, чтобы часами тренироваться на склоне в минусовую температуру. Тебе она тоже пригодится: дело в том, что с усталостью вероятность получить травму у сноубордиста, особенно начинающего, растет в геометрической прогрессии. Ничего сверхъестественного от тебя не требуется: нужны регулярные кардиотренировки без халтуры.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, RIAN

P.S. ПЕРВЫЙ ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО СНОУБОРДИНГУ ПРОШЕЛ В 1996 ГОДУ, А ОЛИМПИЙСКИМ ЭТОТ ВИД СПОРТА СТАЛ В 1998-М

СТОП-КАДР

Дал пять!

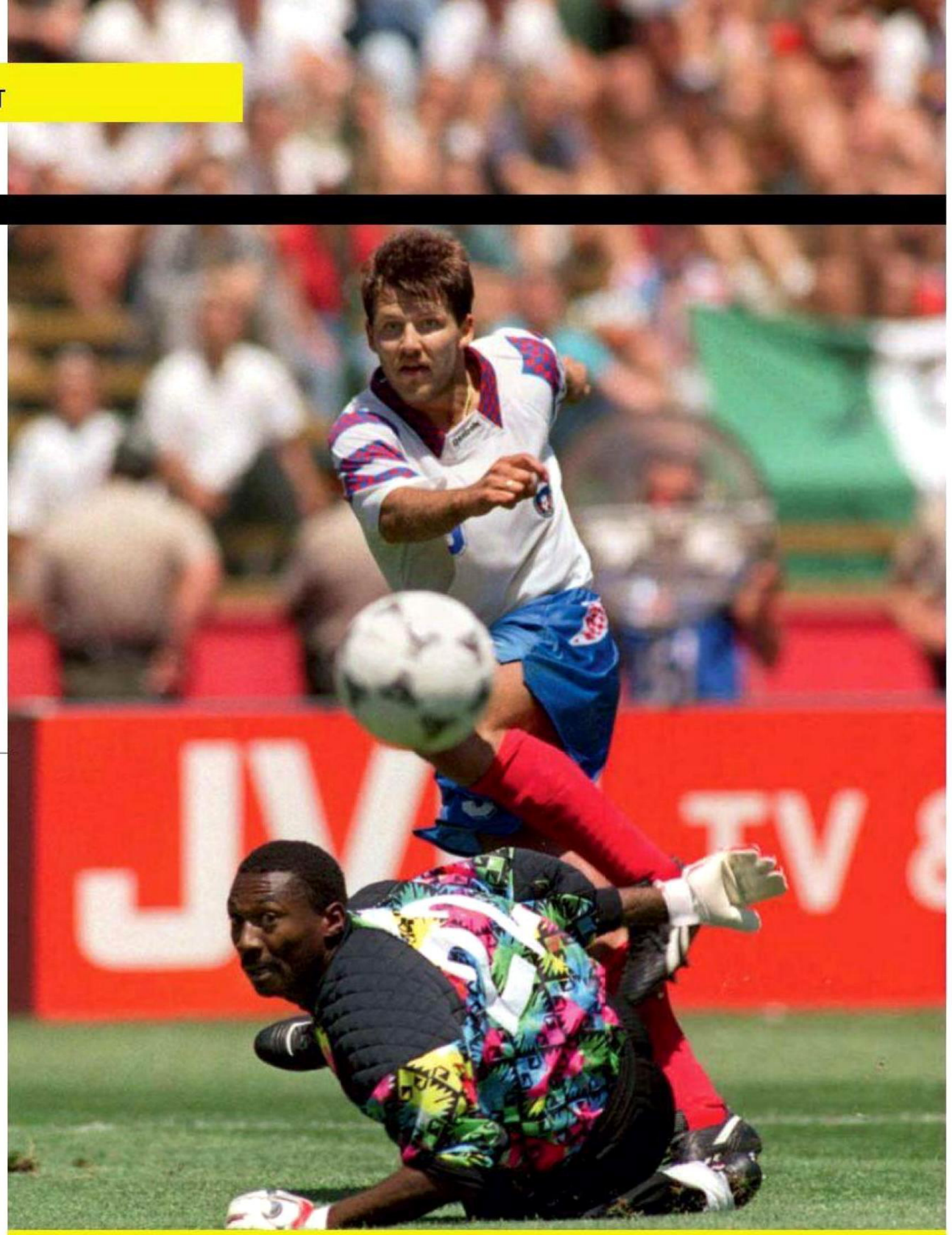
В 2014 году нас ждет чемпионат мира по футболу, а заодно круглая дата: ровно 20 лет рекорду, который бывший форвард киевского “Динамо” Олег Саленко установил на чемпионате мира в США, отгрузив за матч целых пять мячей в ворота Камеруна.

28 июня 1994 года ничто не предвещало сенсаций. В последнем матче группового этапа ЧМ сборной России, за которую тогда играл Саленко, чтобы сохранить шансы на выход в финал, нужно было выигрывать с разницей в пять мячей. Кто в здравом уме поверит, что это возможно, если первые две игры команда слила 0:2 и 1:3?

ЧМ-94 вообще начался со скандала: футболисты написали так называемое “Письмо четырнадцати”, требуя смены тренера. В итоге наставником так и остался Павел Садырин, а протестанты не поехали на мундиаль. Поначалу под тем письмом стояла подпись и Олега Саленко, но в последний момент он ее отозвал (глупо было пропускать первый же чемпионат, на котором тебя включили в сборную).

И вот начинается игра. Как и предрекали газеты, “неукротимые львы” (прозвище сборной Камеруна) кинулись в атаку: они обещали крупно выиграть, ведь их шансы на выход в 1/8 были выше. Однако дальше происходит чудо: на 16-й, 41-й, 45-й, 73-й и 75-й минутах Олег Саленко забивает, а под конец игры отмечается еще и голевой передачей — 6-й гол в сетку ворот Камеруна вколачивает Дмитрий Радченко.

Диктор прямо по ходу матча объявил, что зрители стали свидетелями рекорда на все времена. Как же Олегу удалось сделать то, что в футболе называют “пента-трик”?



1 ИМ БЫЛО НЕЧЕГО ТЕРЯТЬ
Как правило, забив два-три гола, команда начинает больше думать об обороне и беречь силы: это особенно актуально на таких турнирах, как ЧМ. Здесь же команда должна была забить по максимуму и до последнего наседала на Камерун.

2 СОПЕРНИК ДАВАЛ ИГРАТЬ
“Неукротимые львы” не хотели мириться с разгромом и атаковали до последней минуты, оставляя сопернику пространство для игры, которая у них явно шла.

3 ИГРОКИ БЫЛИ ПОЛНЫ СИЛ
На том мундиале за их сборную в трех матчах сыграли 22 разных футболиста — редкостная ротация кадров. Минусов у такой политики много, плюс же в том, что на поле оказались свежие игроки, которые вели игру на сумасшедших скоростях.

4 САЛЕНКО НЕ ЗАЦИКЛИВАЛСЯ НА РЕКОРДЕ
Если камерунцы заранее настраивались на победу, то их соперники просто играли, как получится. Фразой дня журналисты назвали слова Саленко после игры: “Рекорд? Какой рекорд?”

В ИТОГЕ Все закончилось обидно: пройти дальше по турниру Олегу и компании не дал результат игры конкурентов, а Саленко так больше никогда и не сыграл в сборной, зато на том турнире получил “Золотую бутсу” — приз лучшему бомбардиру ЧМ.

P.S. ЕДИНСТВЕННЫЙ ОТВЕТНЫЙ МЯЧ ЗАБИЛ 42-ЛЕТНИЙ РОЖЕ МИЛЛА, СТАВ СТАРЕЙШИМ ИГРОКОМ, ЗАБИВШИМ ГОЛ НА ЧМ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Не перевелись часы

Любить или не любить переход на зимнее и летнее время — это вопрос личных предпочтений каждого человека. А всякие объективные данные — просто лишний повод для разговора. Ну так давай поговорим.

НРАВИТСЯ ЛИ ТЕБЕ СИСТЕМА РЕГУЛЯРНОГО ПЕРЕХОДА НА ЗИМНЕЕ И ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ?
23%
Мне все равно
41%
Да, хорошо, когда часы переводят
36%
Нет, мне нравится так, как было

Источник: опрос Men's Health, 5163 респондента

● Дотошные американцы подсчитали: средний часовой заработок каждого трудоспособного гражданина составляет (по данным 2010 года) $22,45; каждый раз, когда надо перевести все нужные часы, он тратит на это в среднем 10 минут рабочего времени, что эквивалентно $3,74. Если умножить эту цифру на всех, кто старше 18 лет (и не живет в Аризоне, где время не переводят), получится $836 117 536 — то есть минимум во столько экономике США обходится переход на летнее время. Умножь эту цифру на два, потому что есть еще обратный переход на зимнее время.
BUSINESSWEEK.COM

● **На рубеже XIX–XX столетий идея о летнем переводе стрелок витала в воздухе — несколько человек высказали ее независимо друг от друга. Одним из них был Уильям Уиллет, английский предприниматель. Правда, его волновали не столько производственные выгоды, сколько невозможность подольше поиграть в гольф после работы. Перевод стрелок на 80 минут вперед должен был, по его мнению, решить проблему. Великобритания впервые перешла на летнее время 21 мая 1916 года.**

● "Представьте, что беременную женщину, которая ждет близнецов, привезли в родильное отделение в субботу вечером, накануне перевода часов на зимнее время. В воскресенье в 2:58 появляется на свет первый ребенок. А спустя четыре минуты рождается второй. Но поскольку в 3 часа ночи время перевели на час назад, на часах — 2:02. Тот, кто на четыре минуты младше, по бумагам оказывается на 56 минут старше. Чертовщина какая-то".
ЭРИК СНОДГРАСС, ЗАВЕДУЮЩИЙ КАФЕДРОЙ АТМОСФЕРНЫХ НАУК В ИЛЛИНОЙСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

● По статистике, большинство грабежей и подобных преступлений происходит в вечерние часы, после наступления темноты. Согласно той же статистике, дополнительный светлый час вечером снижает уровень преступности, а вот светлое утро никак не влияет на ситуацию. Так что в этом смысле летнее время предпочтительнее.
СТИВ КАЛАНДРИЛЛО, ПРОФЕССОР ПРАВА ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ВАШИНГТОНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

● Северные ирландцы посчитали, что лишний световой час в вечернее время, который добавится за счет перехода на постоянное летнее время, на 6,34 млн фунтов стерлингов увеличит доходы, которые страна ежегодно получает от туристов.
BELFASTTELEGRAPH.CO.UK

7%

на столько, по результатам шведского исследования, возрастает количество фиксируемых сердечных приступов сразу после перехода на летнее время (минус час сна). А согласно американским данным, после перехода на зимнее время увеличивается количество наездов на пешеходов в вечернее время.

P.S. У ПЕРЕВОДА СТРЕЛОК ЕСТЬ АЛЬТЕРНАТИВА — НА ЧАС РАНЬШЕ ИЛИ НА ЧАС ПОЗЖЕ НАЧИНАТЬ РАБОТУ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

СКОЛЬКО ИМ?

Отныне на вопрос “сколько тебе лет?” ты сможешь отвечать дольше всех, ведь сейчас ты узнаешь, что у каждой части твоего тела — свой возраст. А некоторым атомам, из которых ты состоишь, и вовсе почти 14 млрд лет.

ХРУСТАЛИКИ ГЛАЗ

НА 32 НЕДЕЛИ СТАРШЕ ТЕБЯ

Факт Хрусталики сформировались уже на 6-й неделе беременности мамы тобой.

Вывод Продлить век столь старой части тела можно довольно веселым способом — играя в большой теннис или бадминтон. Во время игры ты следишь за приближающимся и удаляющимся воланом или мячиком и тем самым тренируешь глаза.

Мозжечок

НА 6 ЛЕТ МЛАДШЕ ТЕБЯ

Факт К шести годам ты окончательно превратился из неваляшки, еще недавно падавшего каждый час, в довольно ловкого парня. Благодари мозжечок — он как раз сформировался.

Вывод Один из лучших инструментов для тренировки координации — тренажер “балансборд” (деревянная доска на круглом валике). Занимайся по 5–10 минут в день — и на старости лет сможешь по бельевой веревке ходить к старушке напротив.

Гиппокамп

1 ДЕНЬ

Факт В той части твоего мозга, которая отвечает за память и обучение, каждый день появляется 1400 новых нейронов, но выживают не все из них — именно поэтому шансов, что ты запомнишь название “гиппокамп”, не так много.

Вывод Опыты, проведенные в Гарвардском университете, показали, что после бессонной ночи способность запоминать новое у людей снижается на 40%. Хочешь оставить мемуары — спи давай.

Слизистая желудка

3–5 ДНЕЙ

Факт Твой вечно молодой (но, надеемся, не вечно пьяный) орган, способный растворить даже лезвие бритвы, требует обновления клеток эпителия каждые 3–5 дней.

Вывод Чтобы эта слизистая среда не переварила саму себя, вспомни, чему тебя учила мама: ешь на завтрак кашу — продукты с высоким содержанием клейковины защищают желудок и от него самого, и от всего того острого и жгучего, что ты в него кидаешь.

Кровь

150 ДНЕЙ

Факт За 150 дней твоя кровь обновляется. Правда, не так эффектно, как смена масла в машине, — никакого разового слива отработанной жидкости, а только ее плавная замена.

Вывод “Слив”, или кровопускание, — не такая уж плохая идея. Исследования показывают: мужчины, регулярно (4–5 раз в год) сдающие кровь, на 30% реже страдают сердечно-сосудистыми болезнями. Небольшая кровопотеря повышает иммунитет, улучшает микроциркуляцию крови.

Печень

480 ДНЕЙ

Факт Полностью обновляется за 480 дней. Так что, выпивая, ты каждый раз даешь алкоголь бедному полуторагодовалому созданию. Нехорошо.

Вывод Мы не так наивны, чтобы верить, что декабрьско-январский период пройдет у тебя без ударов по печени. Но вот тебе совет: чтобы снизить вред, ешь больше спаржи. Содержащиеся в ней вещества смягчают воздействие токсинов, а значит, продлевают жизнь и тебе, и твоей печени.

P.S. ЗАБАВНО, ЧТО ТВОИ МЫШЦЫ, СКОЛЬКО БЫ ТЫ ИХ НИ ТРЕНИРОВАЛ, ВСЕГДА ПРЕБЫВАЮТ В ПУБЕРТАТНОМ ВОЗРАСТЕ — 15–16

ФОТО: SHUTTERSTOCK

20 мелких радостей, которые делают жизнь лучше

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: МАКСИМ НУРУТДИНОВ

01 Стоишь в длинной очереди в магазине, а тут — раз! — и заработала новая касса. И ты первый.

02 Проспал, опаздываешь на работу, приходишь в ожидании выговора — а начальника самого еще нет на месте.

03 **ОП! — И ПОЙМАЛ НАДОЕДЛИВУЮ МУХУ.**

04 Пошел прогуляться в лесок — набрал подосиновиков.

05 Достаешь плеер из кармана, а наушники не спутались.

06 **ПОТЕРЯЛ ДОКУМЕНТЫ, А ТЕБЕ ЗВОНИТ НЕЗНАКОМКА И ГОВОРИТ, ЧТО НАШЛА ИХ.**

07 Наткнулся на студенческий фотоальбом — и на полчаса погрузился в отчаянную юность.

08 **ВОВРЕМЯ ВСПОМИНАЕШЬ ЧТО-ТО ВАЖНОЕ.**

09 Смотришь, как комар садится на руку, втыкает хоботок, но еще не знает, что через секунду будет казнен.

10 Выруливаешь с прилегающей дороги на главную, где пробка, а тебя сразу же кто-то хороший пропускает.

11 Раздираешь воблу — а там икра. Разделываешь селедку — а она с молоками.

12 Купил соленые огурцы, и они действительно оказались настоящими, хрустящими, солеными, а не маринованным поролоном.

13 Надеваешь куртку, в которой не ходил полгода, а в кармане 100 гривен.

14 **ИДЕШЬ ОТДОХНУТЬ С УДОЧКОЙ НА РЕЧКУ-ПЕРЕПЛЮЙКУ — И ВЫТАСКИВАЕШЬ ВО-О-ОТ ТАКУЮ ЩУКУ!**

15 Растапливаешь гору льда в писсуаре.

16 Ты что-то коллекционируешь и находишь недостающий экземпляр в совершенно неожиданном месте. И по совершенно несерьезной цене.

17 Какой-то идиот подрезал тебя на дороге, а на следующем светофоре ты видишь его виновато оправдывающимся перед гаишником.

18 Смотришь "Что? Где? Когда?" и отвечаешь на вопрос быстрее знатоков, а потом наблюдаешь, как они пытаются додуматься до того же.

19 **НА 23 ФЕВРАЛЯ НА РАБОТЕ ПОДАРИЛИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НУЖНУЮ ВЕЩЬ.**

20 Просыпаешься утром — и понимаешь, что все неприятности, сложности и прочая тоска остались во сне. Или так: просыпаешься — а до будильника еще целый час.

P.S. УЧЕНЫЕ ИЗМЕРИЛИ УРОВЕНЬ РАДОСТИ В TWITTER. САМЫЙ ВЫСОКИЙ БЫЛ В ЗАПИСЯХ, СДЕЛАННЫХ МЕЖДУ 5 И 6 УТРА

О ЛЮДЯХ

текст: Евгений Крузенштерн

“Ты не торопись, — говорю я ребенку, который разругался с лучшим другом и решил найти нового, получше. — Друзьями не разбрасываются. Друзья же — это...” И чувствую, лезет из меня какая-то пафосная дрянь про то, что дружба крепкая не сломается и что если друг оказался вдруг, то парня в горы тяни-рискни.

Потому что все это не так. И друзья нам даются в наказание. Особенно лучшие. Во всяком случае мне.

Собакина я подобрал на улице перед зданием школы, где он собрал вокруг себя толпу разнокалиберных барышень и рассказывал им, как делать шапку из черепахи.

“Нужно взять черепаший панцирь, — вполголоса шептал Собакин, — и положить его в ацетон, а когда размякнет, быстро вынуть и придать шапке элегантную форму”.

Смешно, подумал я. И влез в разговор, добавив, что лучше всего придавать форму шапке с помощью массажной расчески. “Именно”, — закивал Собакин, обращаясь к доверчивым барышням.

Так и подружились. Знал бы, чем это обернется, прошел бы мимо. Никто не доставил мне больше хлопот, чем лучший друг.

Примеров — масса. Помню, в выпускной год отправились мы с ним в столицу, ради достопримечательностей. В первый же день Собакину повстречался на пути магазин аудиотехники, и с тех пор экскурсия наша приобрела спортивный оттенок. Новый музыкальный центр был размером с сундук — его приходилось носить вдвоем. Носить его приходилось постоянно, так как в гостинице нас сразу предупредили, что все ценное обязательно украдут. Столица мне тогда не понравилась: руки устали.

Или вот другой случай, много лет спустя. Были мы в качестве успешных менеджеров приглашены на важное новогоднее мероприятие. Весь вечер производили хорошее впечатление на рекламодателей. Раскланиваясь с ними на крыльце, Собакин увидел неподалеку гигантскую снежную бабу... То, что произошло потом, удивило даже меня. Собакин резко взял низкий старт, стремительно добежал до снежной бабы и, распахнув руки, прыгнул на нее. Пятиметровая баба была сделана из прессованного снега. Для Собакина эта история закончилась гематомой во всю его пустую голову, а для меня — подпорченной за компанию репутацией.

Или вот помню, пришел я к Собакину смотреть матч Кубка УЕФА. Игра уже началась, когда выяснилось, что футбол у Собакина смотреть можно исключительно без звука: дети маленькие, родители старенькие. Легко быть безмолвным болельщиком, когда команда проигрывает. А когда выигрывает, да еще в финале... Кто бы заглянул в комнату — поседел бы: красные от натуги мужики беззвучно орут, не прыгают — парят, не пьют — впитывают.

Я бы мог еще рассказать, как Собакин, став большим начальником, всем звонящим вместо секретаря сообщал, что его нет: “В администрации орден получает”. Или про то, как он однажды пытался выгнать самогон из кока-колы.

Или про то, как грустно, что жизнь разнесла нас по разные стороны света. И та сторона, где нет друга Собакина, выглядит значительно скучнее.

Но разве ребенку это объяснишь?..

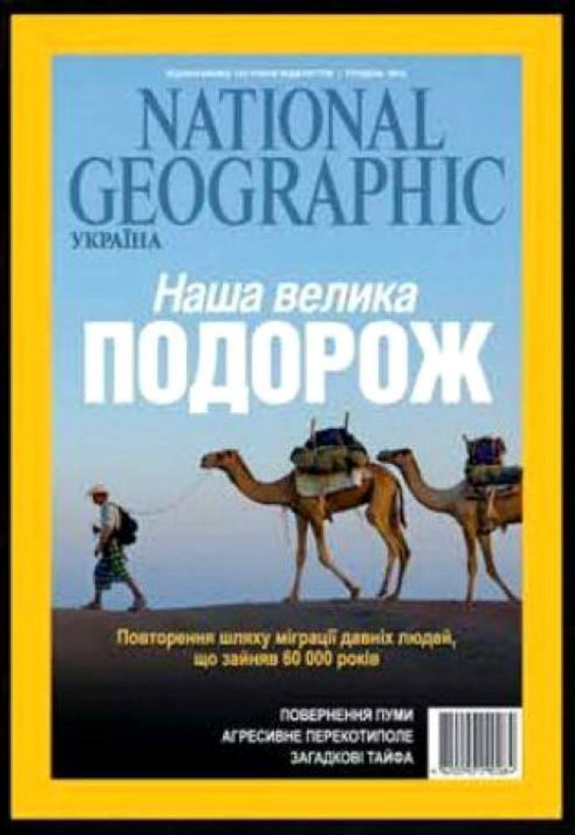
КОММЕНТАРИЙ MEN’S HEALTH

“Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты”. Помнишь? Профессор социологии Гарварда Николас Христакис взялся подтвердить эту истину статистически. Ученый выяснил, что предпочтения в сексе, отношения с выпивкой, политические убеждения и даже склонность к полноте распространяются среди приятелей почти как насморк. Оцени: если среди твоих друзей есть парень в теле, то вероятность того, что ты наберешь лишний вес, вырастает на 57%. Если кто-то из твоих приятелей лишился работы, о чем переживает, то и ты станешь печальнее на 7%, и наоборот. Регулярно общаясь с тем или иным человеком, ты меняешь свое представление о социальной норме, которой потом подсознательно придерживаешься. Этот механизм достался нам от далеких предков: если племя не лезет в пещеру, в которой кто-то страшно завывает, то и ты не лезешь – и остаешься жив.

P.S. КРОМЕ ДРУЗЕЙ, ЕСТЬ ЕЩЕ И ФРЕНДЫ — У СРЕДНЕГО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ FACEBOOK ИХ 283

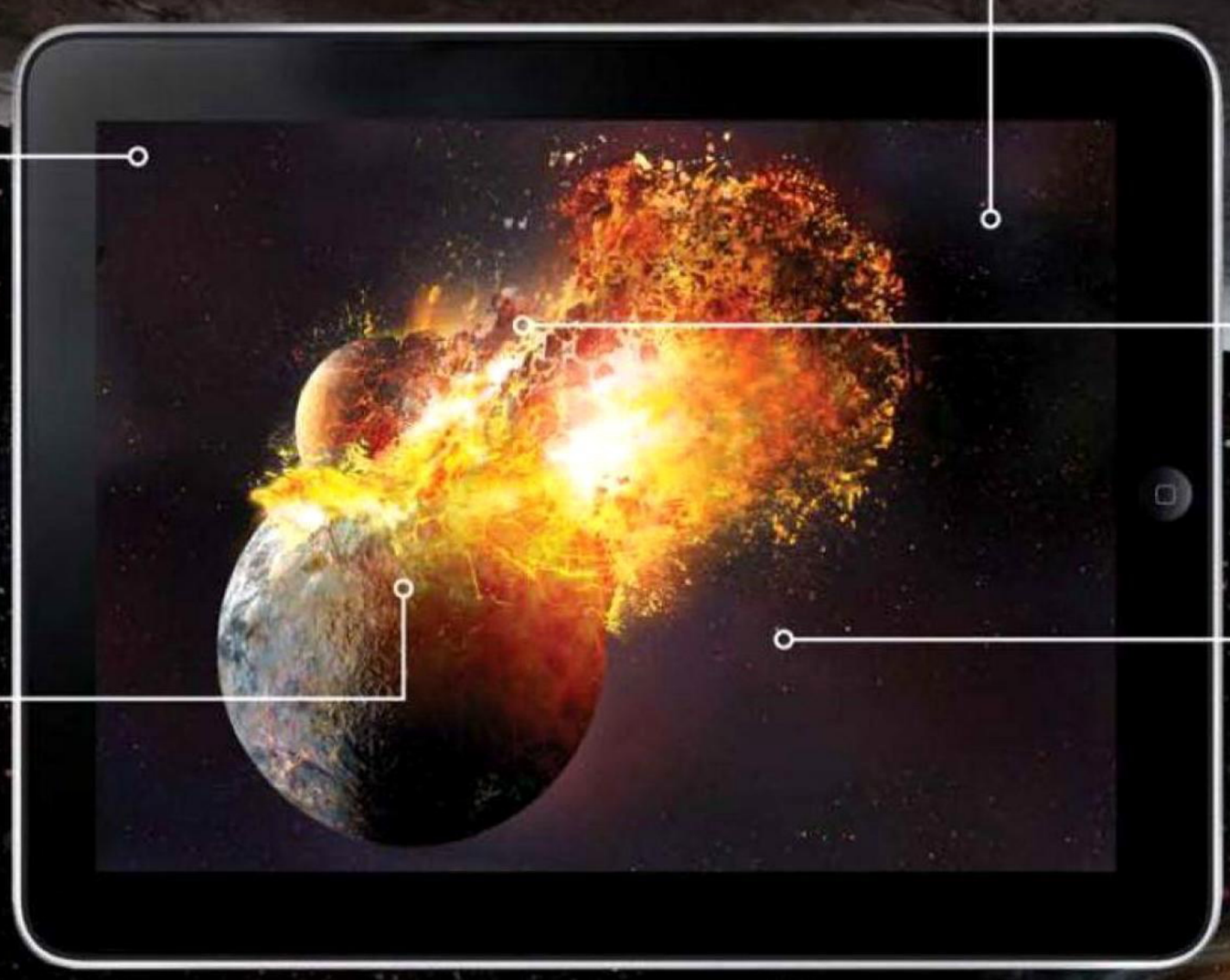
ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

NATIONAL GEOGRAPHIC УКРАЇНА



ЗАКАЧАЙ на iPad

додатково ти отримаєш:



Доступно в AppStore

Подробиці на сторінці **www.facebook.com/NatGeoUkraine**
Назва додатку в AppStore «National Geographic Україна»

NATIONAL GEOGRAPHIC UKRAINIAN EDITION

ПЬЕР ДЕ ФРЕДИ, БАРОН ДЕ КУБЕРТЕН

Человек, который в 1896 году возродил Олимпийские игры — спустя 1502 года после того, как их в последний раз провели в Афинах.

ПЬЕР ДЕ КУБЕРТЕН
Родился 1 января 1863 года, умер 2 сентября 1937 года. В 1896 году по его предложению были возобновлены Олимпийские игры, их было решено проводить каждые четыре года. Сам де Кубертен стал генеральным секретарем свежесозданного МОК (Международного олимпийского комитета).

1 Не оправдал ожидания родителей

Это позже Пьер отрастит себе усы, и они пышным кустом расположатся под его носом. А сначала он без усов жил в замке неподалеку от Тулузы. Его родителей, потомственных аристократов, звали так: барон Шарль-Луи и баронесса Агата-Мария. Отец часто сидел в кресле и прикидывал, как на ребенке будет смотреться мундир офицера. Наивный Шарль-Луи рассчитывал, что Пьер сделает военную карьеру, как и почти все его предки. С тем же успехом он мог мечтать о том, что маленький де Кубертен достигнет Луны на трехколесной телеге. Сын барона поступил иначе: уехал в Париж изучать историю и философию, увлекся книгами о Древней Греции, а затем стал главным пропагандистом спорта в тогдашнем мире. Зачем становиться офицером, если спорт решит сразу все проблемы человечества — и со здоровьем, и с бесконечными войнами? Так, по крайней мере, думал идеалист Пьер.

2 Занимался спортом как подорванный

Каков был распорядок дня французского аристократа? Немного крепленого вина поутру, потом бутылка портвейна, и вот у дверей уже ждут порочные девки Адель и Жаннет? А вот нет, де Кубертен упоенно занимался боксом, при первой возможности отправлялся фехтовать, устраивал скачки на лошадях, не мог жить без гребли, ну и вообще, крайне уважал здоровый образ жизни. Он интересовался одновременно десятком видов спорта, еще в колледже создал спортивный клуб, а когда подрос, организовал Союз французских обществ бега — сам де Кубертен, не поверишь, тоже регулярно бегал.

3 Исписал тысячи листов бумаги

В то время когда Пьер не организовывал спортивные мероприятия, он садился в кресло и писал про физическую культуру. Вот часы пробили двенадцать, а де Кубертену хоть бы что — сидит и строчит. За всю жизнь Пьер опубликовал 30 книг, 50 брошюр и больше тысячи статей — все только о спортивной педагогике и олимпийском движении. А в один из дней он написал стихотворную оду. Произведение называлось "Ода спорту". В 1912 году де Кубертен получил за нее золотую медаль на конкурсе искусств в рамках V Олимпиады (да-да, с 1912 по 1949 годы на Олимпиадах была конкурсная программа для литераторов, музыкантов, живописцев, скульпторов и архитекторов).

4 Переживал из-за проблем с детьми

Чтобы ты не думал, что де Кубертен прошелся по жизни легко, смеясь и поигрывая левым бицепсом, сообщим пару не очень радужных фактов из его биографии. Пьер женился поздно, в 42 года. Супруга Мария родила барону двух детей — мальчик был умственно отсталым, а девочка всю жизнь страдала от неврозов. Когда в 1937 году 74-летний Пьер свалился в парке от инфаркта, то наследников у него не осталось — дети так и не родили ему внуков. Нам с тобой урок: спорт хорош, но от генетических сбоев, которые накапливаются в твоем организме с годами и могут навредить потомству, он не спасает. Если решил тоже завести детей после 40 — сначала посоветуйся с врачом и сдай анализы.

P.S. 267 ЕВРО — ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО ВО СТОЛЬКО ОБОЙДЕТСЯ КАЖДОМУ ГРАЖДАНИНУ РФ СОЧИНСКАЯ ОЛИМПИАДА

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

найди нас на Facebook

Sensa Ukraine

Свобода

Отношения

Гармония

Счастье

Вдохновение

Релакс

Любовь

ЖУРНАЛ **Sensa**

ГАРМОНИЯ В ТЕБЕ

Ищите страничку **SENSA УКРАИНА** на www.facebook.com,
следите за обновлениями, участвуйте в конкурсах,
получайте подарки, черпайте вдохновение и интересные идеи!

ПОСМОТРЕТЬ

С 1 ЯНВАРЯ

"НЕВЕРОЯТНАЯ ЖИЗНЬ УОЛТЕРА МИТТИ"

Новогодний подарок всем любителям Бена Стиллера — он тут и режиссер, и главную роль исполняет. На сей раз тебя ждет история простого офисного служащего, который день изо дня мечтает о подвигах и Поступках с большой буквы. Но сможет ли этот фантазер хоть что-то сделать по-настоящему? И нужно ли это?

С 16 ЯНВАРЯ

"ВНУТРИ ЛЬЮИНА ДЭВИСА"

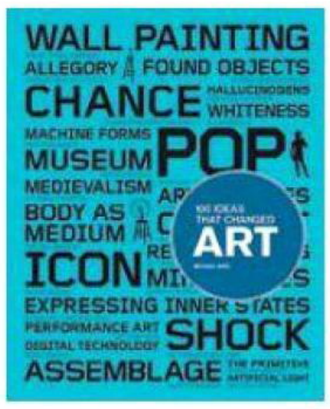
Очередное творение Итана и Джоэла Коэнов, в котором нет свойственных братьям мизантропии и цинизма, зато есть безупречно рассказанная история фолк-музыканта, который хочет пробиться на большую сцену (дело происходит в Нью-Йорке середины XX века), а в итоге остается даже без кота.

С 23 ЯНВАРЯ*

"ЗАЛЕТЧИКИ"

Два незадачливых героя, один из которых мечтал стать летчиком, а другой актером, случайно получают шанс исполнить свои мечты на съемочной площадке нового фильма. Однако в первый же день съемок они разбивают вертолет спонсора фильма. Чтобы возместить ущерб, приятелям придется пуститься во все тяжкие...

ПОЧИТАТЬ



100 ИДЕЙ, КОТОРЫЕ ИЗМЕНИЛИ ИСКУССТВО

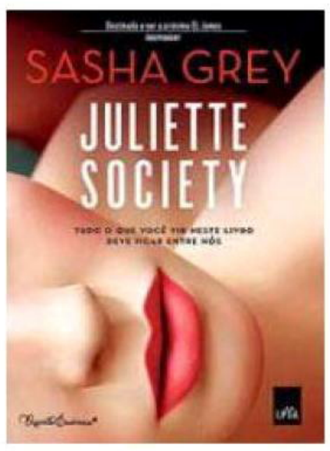
Майкл Берд

Искусство от пещерных росписей до наших дней в одной не слишком толстой книге, растолкованное человеческим языком и с иллюстрациями-примерами? Да, это так. Если ты все еще считаешь, что инсталляция — это нагадить на коврик и позвонить в дверь, а перформанс — сначала позвонить, а потом нагадить, то количеству ожидающих тебя в этой книге открытий позавидовал бы сам Колумб.

ЛЕСТНИЦА ЖИЗНИ: ДЕСЯТЬ ВЕЛИЧАЙШИХ ИЗОБРЕТЕНИЙ ЭВОЛЮЦИИ

Ник Лейн

Пока физики шутили, британский биохимик Ник Лейн писал. Причем простым, понятным и вовсе не заумным языком, что ученым (особенно британским) свойственно далеко не всегда. Про возникновение жизни, про ДНК, про сознание, про зрение и движение и, конечно, про смерть. Читай, вникай, цени свой сложный и совершенный организм и радуйся жизни.



ОБЩЕСТВО ДЖУЛЬЕТТ

Саша Грей

Тебе уже исполнилось 18? Поздравляем, теперь ты можешь не только посмотреть на Сашу Грей, но и почитать ее. Вернее, ее роман, который сама авторесса сравнивает с "Бойцовским клубом".

ПОСЛУШАТЬ

PEARL JAM

Lightning Bolt

Классики гранжа, в отличие от большинства своих коллег, никогда не прекращали концертировать и выпускать альбомы. Эдди Веддер и его боевые товарищи даже умудрились сохранить состав и энергетику группы. Их новый альбом — живое тому подтверждение. И пусть у них уже давно нет того сырого звучания, которое отличало гранж 90-х от всего прочего, но жесткости и здоровой злобы хватает.

PAUL MCCARTNEY

New

Призвав на помощь не одного, а четырех крутых продюсеров, сэр Пол записал целый альбом оригинального материала и в очередной раз доказал, что он все еще круче всех. Уже больше полувека его творения — это идеальные поп-песни, которые получаются легко — на зависть окружающим пыхтящим от натуги музыкантам. New — альбом, по саунду очень близкий к The Beatles, а постоянство — это ж признак мастерства.

MESCHIYA LAKE & THE LITTLE BIG HORNS

Fooler's Gold

Долгожданный новый альбом звезд новоорлеанского свинга, в прошлом году давших три феерических концерта в клубах Москвы. Татуированная любительница крепкого алкоголя Месчия Лэйк с начала 2000-х путешествовала с бродячим цирком, а оказавшись в Новом Орлеане, поняла, в чем ее призвание. С тех пор она прекрасно исполняет вечнозеленые стандарты эпохи свинга, и на новом диске — тоже.

ПОИГРАТЬ

GRAN TURISMO 6

Платформа: PS3

Самая дотошная автомобильная игра в мире возвращается. Все те автомобили, на которых ты мечтал прокатиться еще в детстве, включая концепты, серийные и гоночные модели самых известных брендов, воссозданы здесь до последнего винтика. Причем не только в плане интерьера и экстерьера, но и в смысле поведения на дороге. В качестве бонуса — скопированные до сантиметра реальные трассы. Дави на газ!

EVE ONLINE: RUBICON

Платформа: PC

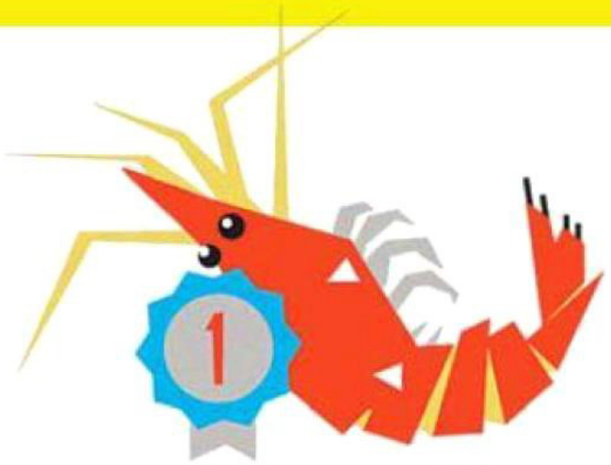
Если твоего персонажа в World of Warcraft уже знает каждая рогатая собака, а в реальный мир возвращаться по-прежнему не хочется, обрати внимание на EVE Online. Тем более и повод есть: к игре выходит масштабное дополнение Rubicon, где полно всего нового. Вместе с миллионами других игроков тебе предстоит бороздить космос, осваивать корабли (от истребителей до крейсеров), вступать в альянсы, торговать, воевать, выпивать в космических барах. Добро пожаловать на борт!

P.S. 26 ЯНВАРЯ — МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ТАМОЖЕННИКА. ОТМЕТЬ ЕГО В DUTY-FREE

*Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

Импульс №1

ПЯТЬ ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

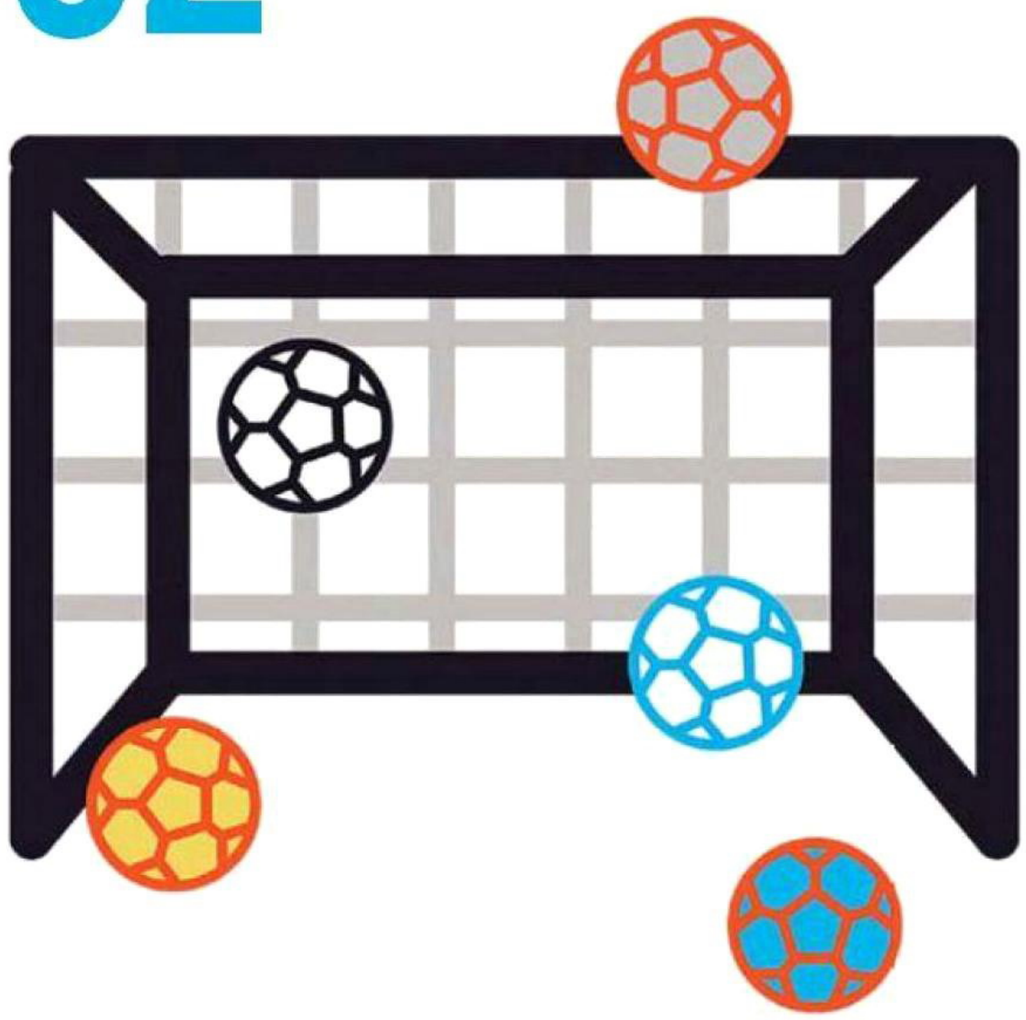


20

ГРАММОВ БЕЛКА СОДЕРЖИТСЯ В 100 Г КРЕВЕТОК — ЭТО ПОЧТИ СТОЛЬКО ЖЕ, СКОЛЬКО В КУРИНОЙ ГРУДКЕ (23 Г). РЕЦЕПТ БЫСТРОГО И УЖАСНО ВКУСНОГО БЛЮДА ИЗ КРЕВЕТОК ИЩИ НА СТР. 20

92

ХЕТ-ТРИКА (3 ЗАБИТЫХ МЯЧА В ОДНОЙ ИГРЕ), 30 ПОКЕРОВ (4 МЯЧА) И 6 ПЕНТА-ТРИКОВ (5 МЯЧЕЙ) НА СЧЕТУ КОРОЛЯ ФУТБОЛА ПЕЛЕ. О ТОМ, КАК ФУТБОЛИСТ УМУДРИЛСЯ СДЕЛАТЬ ПЕНТА-ТРИК НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА, ЧИТАЙ НА СТР. 26

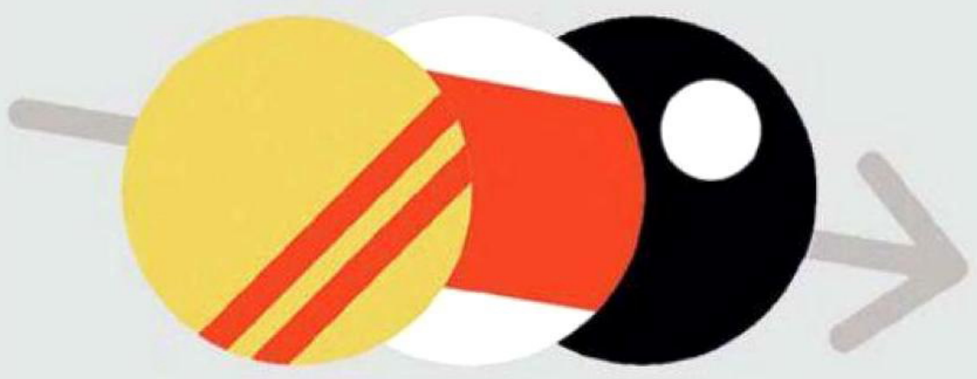


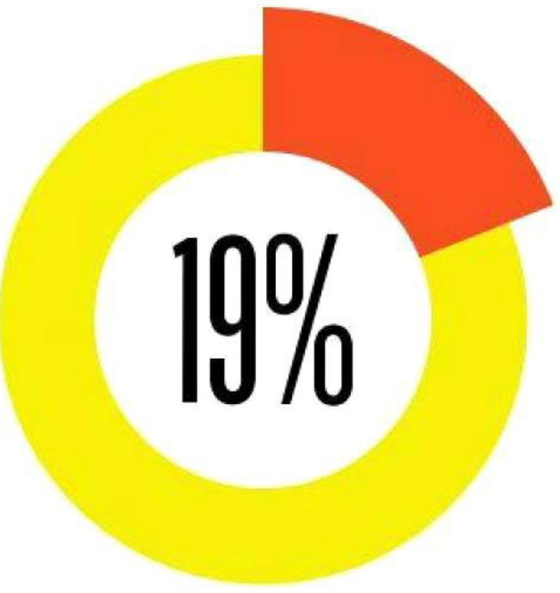
23

ГОДА И 69 ЛЕТ — В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ ЧЕЛОВЕК ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ НАИБОЛЕЕ СЧАСТЛИВЫМ, КАК ВЫЯСНИЛИ ИССЛЕДОВАТЕЛИ ИЗ ЛОНДОНСКОЙ ШКОЛЫ ЭКОНОМИКИ. А ЧТОБЫ ТЫ БЫЛ СЧАСТЛИВ ВСЕГДА, МЫ ПОДГОТОВИЛИ СПИСОК ИЗ 20 ПРОСТЫХ РАДОСТЕЙ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ — НА СТР. 29

ИНДОКИТАЙ

НАЗЫВАЮТ РОДИНОЙ СОВРЕМЕННОГО БИЛЬЯРДА. ДО ЕВРОПЫ ОН ДОБРАЛСЯ ВЕКЕ В XV. ПАРУ ПОЛЕЗНЫХ ПРИЕМОВ ИГРЫ В АМЕРИКАНСКИЙ БИЛЬЯРД ТЫ НАЙДЕШЬ НА СТР. 22





МУЖЧИН С УДОВОЛЬСТВИЕМ ЧИТАЮТ В СВОЙ ВЫХОДНОЙ, КОГДА НЕТ ДРУГИХ ВАЖНЫХ ДЕЛ. ЧТО ПОЧИТАТЬ ВО ВРЕМЯ НОВОГОДНИХ КАНИКУЛ, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 23, 34

ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЕКСАНДР ДРАГИН/BANG! BANG!

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ТЕКСТ:
ЕГОР ЛОХМАЧЕВ

ИЛЛЮСТРАЦИИ:
ИЛЬЯ КУТОБОЙ

ЗАЧЕМ?

Как я спал с женой своего друга и почему мне не понравилось.

ГОДАМ К 35 Я ПОНЯЛ, ЧТО СПАТЬ С ЖЕНАМИ друзей не стоит. И не то чтобы совесть меня настигла. Какая совесть? Интимные отношения с женами друзей — ну очень распространенная вещь, а если все так делают, то почему я должен стыдиться?

Убоялся общественного порицания? Тоже мимо. Кто сейчас готов защищать нравственные каноны? Вот представь: ваш трудовой коллектив узнал, что один из вас увел жену у приятеля, им теперь хорошо, а приятель в горе. Что тогда? Товарищеский суд? С этим ловеласом перестанут общаться, демонстративно не подадут руки, плюнут в лицо? Нет, совершенно ясно, что ничего этого не будет. Увел и увел, все только порадуются, что нашелся повод для сплетен.

Может, я уверовал, наконец, в древний закон, запрещающий разрушать семьи? Не возжелай жену ближнего своего и все такое? Не смешите меня. Как мы знаем, семьи теперь есть всякие, и отношения внутри них могут быть любыми, кто как договорится. А следовательно, внеконтекстное осуждение факта супружеской неверности больше смысла не имеет — мало ли что там за ситуация?

Нет, скорее я столкнулся вот с чем: каким бы продвинутым в вопросе семейных отношений (на словах) ни был твой приятель и какого бы либерала широчайших взглядов он из себя ни строил, а чуть тронешь его собственность (читай: жену) — и он с легкостью вернется на традиционалистские позиции, с которых удобнее осудить твою аморальность.

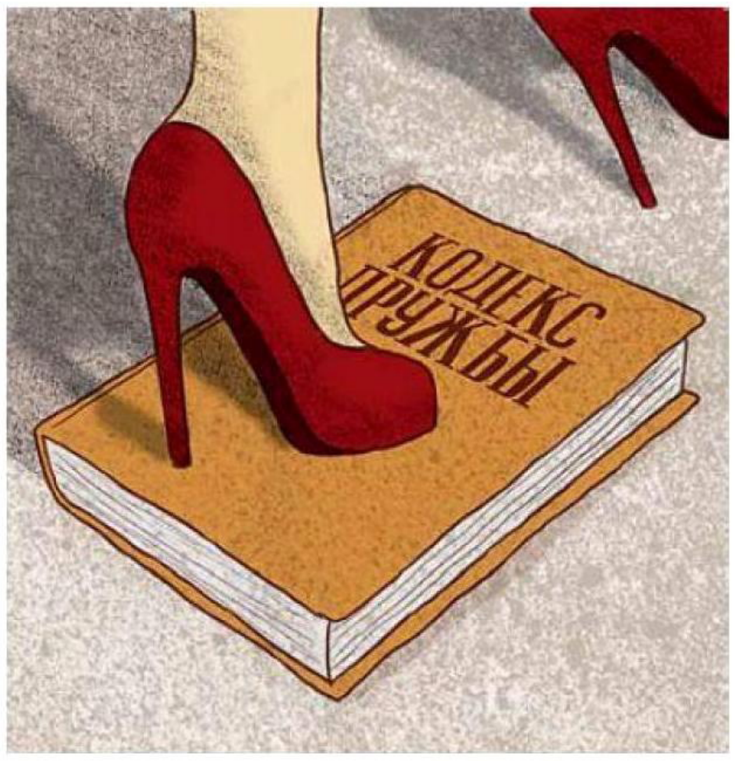
МОЙ НЕКОГДА БЛИЗКИЙ ДРУГ АНТОН САМ предложил мне свою жену Нину. Антону на самом деле не позавидуешь. Жена у него была нимфоманка с кучей типичнейших нереализованных фантазий: чтоб двое мужчин сразу, чтоб связали и взяли силой, и все в таком духе. Что ты будешь делать, когда выяснится, что мать ваших двоих детей мечтает в основном о сексе, да в таких

объемах, что тебе это все явно не под силу? Вариантов немного: можно примкнуть к свингерам — людям, специально и постоянно меняющимся партнерами, — или договориться с друзьями, что кажется удобнее. Секса со мной Нина хотела давно, это было видно, но я был стоек и ее поползновений "не замечал". Но Антон пошел на поводу желаний своей жены, в результате чего мы оказались в постели втроем.

Групповым сексом это не назовешь: муж ее сначала единолично и неизобретательно трахнул, уложив вверх коленками, а потом прилег сбоку и стал наблюдать за моими действиями с далеко не расслабленным видом. Помню, что был сильно возбужден, но толком удовольствия не получил, потому что друг наблюдал за происходящим глазами страдающего человека. Это мешало и все портило. И поэтому, когда в следующий раз Антон предложил мне поехать к ним и заняться сексом, я нашел повод отказаться. У меня к тому моменту вызрел альтернативный план, как сделать так, чтобы всем было хорошо. Я позвал Нину на встречу и прямо предложил ей заняться любовью более технологично, без Антона. Ничто не мешает нам, в конце концов, встретиться тайно, без привлечения супруга, которому явно эта затея не по душе. А совесть нашу, если она себя проявит, мы утихомирим тем, что Антон в принципе не возражает против наших половых контактов, благо сам их инициировал.

ДАЛЬШЕ КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ ВСЕ БЫЛО ОЧЕНЬ красиво. Мы встречались в ампирных интерьерах отеля "Советский", в обнимку катались на мотороллере и никому ничего о своем счастье не говорили. Пару месяцев ситуация опасений не вызывала, а потом все резко и сразу пошло не туда. Нина сильно в меня влюбилась и ощутимо охладела к мужу. Даже наполнилась по отношению к нему глубокой довольно-таки злобой. События развивались стремительно, и в какой-то день сначала Нина, а потом и Антон поделились новостью: состоялся промеж ними первый разговор о разводе. А я в тот момент был вполне счастлив в относительно новом браке, вечерами укачивал годовалого ребенка. У Нины с Антоном пара чудных детей, и они, как считала Нина, останутся после развода с ней. От этих разговоров внутри у меня возникало ощущение невесомости, настолько все это было жутко: адюльтер обернулся семейной драмой, которая разыгрывается здесь, прямо перед тобой и с твоим участием.

Ждать развития сюжета я не стал, посчитав за лучшее сбежать. То есть немедленно прервать отношения с Ниной. Так жестко, так жестоко я еще ни с кем не рвал. Вспоминать тяжело, но тогда мне казалось, что это



РАСЧЕТ БЫЛ НА ТО, ЧТО, ПЕРЕЖИВ РАССТАВАНИЕ СО МНОЙ, ОНА НЕ В СИЛАХ БУДЕТ ПОРВАТЬ ТУТ ЖЕ И С АНТОНОМ. И В ЦЕЛОМ ОН ОПРАВДАЛСЯ

единственный способ пролонгировать их с Антоном многолетний союз. Расчет был на то, что, пережив расставание со мной, она не в силах будет порвать тут же и с Антоном. И в целом он оправдался. Их семья выжила, и все ее участники скоро приободрились: Антону предложили работу в Париже. Воодушевленная семья отправилась в загранкомандировку, а я стал привыкать к мысли, что все обошлось. Но спустя недолгое время под натиском обстоятельств реанимированная семейная идиллия разлетелась вдребезги. Антон, приезжая домой по делам, активизировал отношения со стародавней возлюбленной. Нина об этом узнала почти сразу. И вот он, долгожданный развод, теперь по-настоящему и навсегда. Разрыв давно живущих вместе людей принято обставлять взаимными пинками и упреками: так супруги, видимо, стараются оправдаться, объяснив окружающим и убедив себя, что дальше так быть не может и сохранять тут нечего. Ну и в этом увлекательном деле Нина, разумеется, использовала весь запас "домашних заготовок", в том числе смачно кинула Антону: "Да я год с твоим лучшим другом спала!" Антон не то чтобы потребовал объяснений, он просто сказал мне, что знает. Что говорить в таких ситуациях? Я пролепетал — мол, вот я думал, ты обо всем знаешь (Нина меня в этом пыталась уверить одно время, наверное, чтоб я не беспокоился). Не помогло. Попытка схватить первую попавшуюся ложь, чтоб прикрыть вдруг вскрывшуюся ложь огромную, выглядела нелепо, ожидаемо нелепо.

ВОТ И ВСЕ. С ТЕХ ПОР МЫ С АНТОНОМ НЕ общаемся. Я ощущаю себя дураком. Потому что (если оставить за скобками все, что касается мук совести) все, что я получил, — это 10–15 романтических свиданий. Из-за которых мне пришлось потом месяц очень сильно бояться (когда встал вопрос о разводе), пару недель переживать по поводу необходимости жесткого расставания с Ниной (ощущал себя чудовищем), потом еще переживать из-за того, что Нина таки открыла нашу тайну (вот же сука!). Ну и особняком среди всех этих бонусов стоит еще и потеря друга. Об этом до сих пор жалею. Но тут уж некуда деваться, сам виноват.

Что можно сказать по итогам пережитого? Друзей приобретать сложно и с годами все труднее, а в плане женщин ситуация не меняется. Того определенно не стоило. Не стоило даже притом, что я в целом легко отделался: семья их в итоге распалась, но без моего прямого участия. По морде мне не дали, даже подлецом не назвали. Хотя я и сам знаю, что подлец. ■

Спорт

ТЕКСТ:
АРТЕМ БЕТЕВ

РЕДКАЯ ПТИЦА

Это третья публикация из серии о предстоящей Олимпиаде. На этот раз настала очередь прыгуна с трамплина на лыжах Дениса Корнилова.

4 ФАКТА, КОТОРЫЕ ГОВОРЯТ О ДЕНИСЕ НЕ МЕНЬШЕ, ЧЕМ ЕГО РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Он сам пришел

Мой отец, Александр Корнилов, был тренером по прыжкам с трамплина на лыжах, но он никогда не давил на меня, чтобы я занимался его видом спорта. Правда, летом на школьных каникулах я ездил с ним в спортивные лагеря, но там просто смотрел, как тренируются другие ребята. После третьего класса он спросил, хочу ли я прыгнуть с трамплина. Я испугался и отказался. Но зато летом после четвертого класса я сам пришел к нему и сказал, что хочу попробовать.

2. 200 м, полет нормальный

Я никогда не забуду, как в 2004 году на чемпионате мира прыгнул на 207,5 м. Чтобы тебе было легче оценить масштаб моего достижения, представь себе, что я как бы пролетел над двумя футбольными полями в длину.

3. Совсем зашился

Так получилось, что сейчас я сам шью себе комбинезоны для выступлений. У меня есть свои ноу-хау, получается не хуже, чем у профессионалов. В этом нет особой необходимости, просто мне нравится шить и у меня получается. Наверное, такое хобби у меня от мамы, которая всю жизнь проработала на швейной фабрике. А начинал я с того, что сам подгонял себе комбинезон по фигуре, потом несколько лет делал то же самое для друзей.

4. Улетная доза

В прыжках с трамплина мне нравится многое. Например, мы много путешествуем по миру, наши выступления на соревнованиях смотрят тысячи человек. Но самая главная причина, по которой я прыгаю на лыжах, — это чувство полета, переживаемое в воздухе. Описать его сложно, но оно действует как наркотик.

Денис Корнилов

РОДИЛСЯ: **14.08.1986**

РОСТ: **179 СМ**

ВЕС: **64 КГ**

ПРО ТРАМПЛИНЫ ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

МОЩНЫЕ

Главная характеристика трамплина — это размер холма для приземления, так как он ограничивает максимально возможную дальность полета. Дело в том, что атлет должен обязательно прилетать на наклонную поверхность, а не на горизонтальную, так как на склоне удар при касании о землю гораздо слабее. Поэтому, когда говорят о размерах трамплина, речь идет не о высоте разгонной башни, а о длине воображаемой линии, проведенной по склону холма от края прыжкового стола до подошвы. Это расстояние называется мощностью, по-английски обозначается аббревиатурой HS. На Олимпийских играх атлеты прыгают с "больших" (мощностью от 110 м до 184 м) и "нормальных" (мощностью от 85 до 109 м) трамплинов. Так, в Сочи построены трамплины мощностью 140 и 106 м. Еще бывают "малые" (до 49 м), "средние" (от 50 до 84 м) и "летные" (больше 185 м).

ОПАСНЫЕ

Теоретически прыгать с больших трамплинов рискованнее, чем с маленьких, просто потому, что спортсмен на разгоне достигает больших скоростей. Например, на летном можно ускориться до 100–120 км/ч. Но для профессионала трамплины не делятся на страшные и безопасные. Опасными прыжки делают два фактора: ветреная погода и плохая физическая форма. Если действуют оба, то бывает страшно, как, например, однажды было мне на самом большом в мире трамплине — норвежском Vikersundbakken мощностью 225 м. Представь себе: крутой разгон высотой метров в 60, вечер, а вечером на таких больших трамплинах редко прыгают; плюс видно, как внизу на приземлении ветер переметает снег; а у меня крайне плохая форма — за пару дней на соревнованиях я едва не "встал на рога", то есть чуть не приземлился на голову. В общем, жду я там наверху своей очереди прыгать и думаю: "Что я здесь делаю?" Для опытного прыгуна вроде меня это крайне необычный ход мысли.

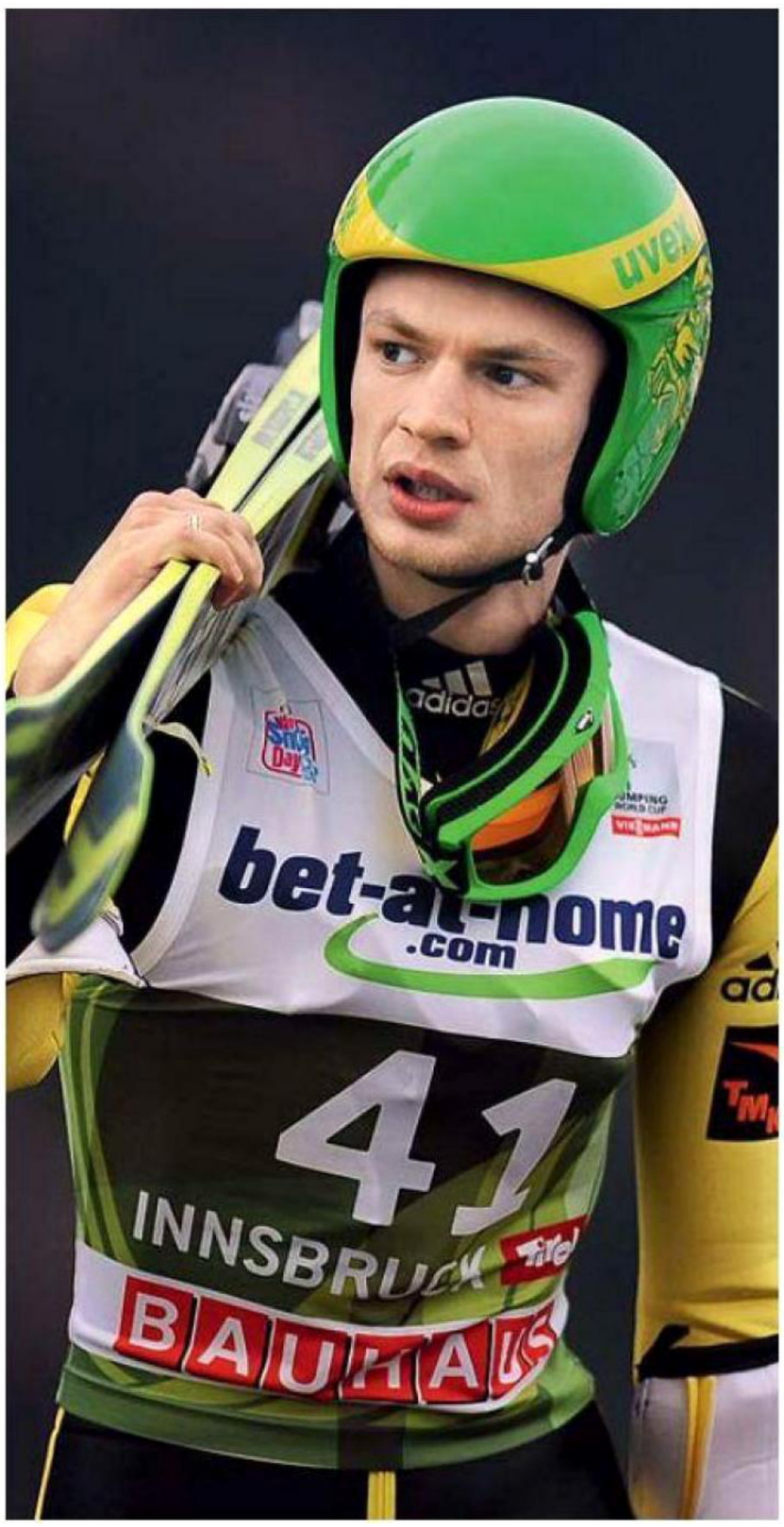
НОВЫЕ

Кто бы ни комментировал телетрансляцию прыжков на лыжах с трамплина на Олимпиаде, он обязательно упомянет, что в Сочи построены трамплины нового типа. Дело в том, что в начале нулевых было принято решение внести изменение в принципиальную конструкцию трамплинов. С тех пор все новые трамплины делают более пологими, чтобы на самом крутом участке — на закруглении перед прыжковым столом — спортсмен испытывал меньшее давление центробежной силы. Идея хорошая, но многие спортсмены пока к новшеству не привыкли.

ЛЕТОМ НА ЛЫЖАХ

Летние прыжки на лыжах на искусственном покрытии существуют уже несколько десятков лет. Общее правило: летом прыгать легче, чем зимой, так как покрытие на приземлении всегда одинакового качества, а снег может, например, подтаять или подмерзнуть.

3 ПУНКТА, БЕЗ КОТОРЫХ ДАЛЕКО НЕ УЛЕТИШЬ



1. Спецтренировки

Если посмотреть на наш спорт со стороны, то может показаться, что мы должны довольно однообразно тренироваться — по большому счету спортсмен во время прыжка делает всего две вещи: резко и сильно отталкивается ногами от прыжкового стола в конце разгона и затем в воздухе принимает оптимальную позу для того, чтобы планировать максимально далеко. Действительно, в тренажерном зале мы развиваем в основном только взрывную силу и только нижних конечностей. Например, отрабатываем начальное движение рывка со штангой. А вот развитой верхний плечевой пояс нам не нужен, я вряд ли смогу подтянуться больше двух раз.

С другой стороны, для планирования требуются безупречные чувство равновесия и координация, и чем больше у тебя развито разных двигательных навыков, тем лучше. Поэтому на тренировках мы часто используем упражнения из арсенала акробатов: например, ходим по канату или тренируем баланс с помощью фитбола.

2. Экипировка

В моем виде спорта настолько подробно расписано, в чем и с каким оборудованием должен прыгать атлет, что на первый взгляд кажется: добиться преимущества с помощью технологий невозможно. Например, в правилах до миллиметра установлена возможная толщина костюма, зафиксированы конкретные аэродинамические характеристики материала, из которого он должен быть сшит, а также запрещено вносить изменения в форму шлема и защитных очков. Однако от подбора экипировки по-прежнему зависит очень много. Например, грамотно сделанные подошвы ботинок помогают спортсмену сохранять оптимальную стойку для набора максимальной скорости во время разгона, а у термобелья делают специальные снижающие трение вставки, чтобы во время полета внешний комбинезон мог полностью расправиться и обеспечить прыгуну максимальную площадь поверхности тела для планирования. Лыжи за счет балансировки и грамотного подбора упругости разных участков помогают атлету принять правильное положение при отрыве от “стола”.

3. Вес

При разгоне тяжелые прыгуны развивают немного большую скорость, чем легкие, но зато значительно хуже летают. В результате спортсмены стали изнурять себя диетами. К началу нулевых в моем спорте некоторые атлеты уже чуть ли не просвечивали. Чтобы бороться с анорексией, в 2004 году было установлено стандартное отношение веса к росту прыгуна, и тех, кто до него не дотягивал, обязали использовать более короткие лыжи. Эта мера помогла. Например, я 10 лет назад весил 52 кг, а сейчас — 64 кг. ■

ГЛАЗА БОЯТСЯ

Денис рассказал нам о паре типичных ситуаций, которые ставят крест на карьере прыгуна с трамплина (как бы мрачно ни звучало это выражение в контексте его спорта).

РУБЕЖ

Когда учишься прыгать, размер трамплинов нарастает ступенчато, и в один прекрасный момент ты оказываешься на таком, который вызывает у тебя сильный страх. Для меня таким рубежом стал 40-метровый трамплин. После того как я его преодолел, другие трамплины мне давались уже легко. Но некоторые ребята не могут справиться с собой, и им приходится уходить из спорта. Вместе со мной занимался мальчик, который классно прыгал, но плохо видел. Когда он подрос, ему сделали операцию по улучшению зрения. После этого он больше не смог заниматься нашим видом спорта. Видимо, свой непреодолимый рубеж он в свое время просто толком не разглядел.

КЛИН

Взрослые атлеты тоже уходят из спорта по психологическим причинам. Бывает так, что спортсмен показывает высокие результаты, а потом ловит клин (это может быть падение или какое-то происшествие в личной жизни) и перестает выступать. Хороший пример — словенский прыгун Винко Богатай, который упал на чемпионате мира по прыжкам с трамплина в 1970 году. Он отделался лишь сотрясением мозга, но больше выступать на соревнованиях не смог.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ТЕКСТ:
РИЧАРД САЙН

Карьера

ФОТО: CODY PICKENS

И СОЗДАЛ ДЖОН “ЗЕМЛЮ”

Джон Хэнк — человек, без которого не было бы сервиса Google Earth, — рассказывает, как он перекроил свою карьеру. Присмотрись к его пути, ведь он ведет к успеху.

ПОЯВЛЕНИЕ GOOGLE EARTH БЫЛО историческим событием даже для тех, кто не увлекается технологиями. Большинство из нас запомнили тот момент, когда впервые “прошлись” по своей улице на компьютере. Побочный проект — Google Maps — был не менее крутым. Теперь нам никогда не придется спрашивать, как проехать.

Вся история началась с пары беглецов из занимавшейся трехмерной графикой компании Silicon Graphics, которые в 2000 году показали предпринимателю Джону Хэнку анимированный ролик постепенного увеличения изображения Земли из космоса до масштаба отдельных улиц в Денвере. Та дискуссия началась с обсуждения идеи видеоигры, но закончилась идеей создания реальной трехмерной карты мира, с которой мог бы взаимодействовать любой человек в любой точке планеты. (У тебя есть своя гениальная идея? Смотри, как сделать первый шаг, на следующей странице.)

Понимая, что перед ними огромная работа, Хэнк и программисты-гуру Брайан МакКлендон и Майкл Ти Джонс создали в 2001 году компанию Keyhole, которая занялась трехмерной картографией. (Формируешь команду? Смотри второй шаг.) Она начала продавать свои картографические услуги клиентам, среди которых был Пентагон. А потом CNN рассказала о Keyhole всему миру во время войны в Ираке, применив ее технологию для симуляции полета над Багдадом. Это привлекло внимание Google, которая и купила Keyhole в 2004 году.

ТВОИ 5 ШАГОВ ПО КАРЬЕРНОЙ ЛЕСТНИЦЕ

Решительность Джона Хэнка помогла ему привести свою команду к победе. Учись.

1 МЕЧТАЙ, ПОТОМ ВОПЛОЩАЙ

Идея трехмерной карты мира давно встречалась в научной фантастике, но никто не решался воплотить ее. Увидев демонстрационный ролик, Хэнк сразу понял, что пользователям этот сервис понравится. “Успех — это умение выбрать правильную возможность, — говорит он. — Найти что-то, что должно быть, но чего еще нет, вне зависимости от того, сможешь ли ты создать это сам или нет. В последнем случае возьми на себя роль организатора”.

2 ПООЩРЯЙ ПОЛЕЗНЫЕ СПОРЫ

Люди — главная составляющая успеха, но они могут конфликтовать между собой. “В моей команде есть таланты с амбициями рок-звезд, но ведь надо и дела делать”, — говорит Хэнк. Не бойся конфликтов и не пытайся пресекать их в зародыше. Где-то твои “рок-звезды” сами найдут компромисс, а где-то конфликт поможет по-новому взглянуть на проблему. Вслушивайся во все звучащие аргументы, а разнимай конфликтующих, только если дело дошло до взаимных оскорблений и драки.

Хэнк не ожидал, что приживется в такой огромной компании, как Google. Он был слишком привязан к неформальной и творческой атмосфере, свойственной стартапам. Но один интересный проект следовал за другим: Maps, Street View, Google Moon и Google Sky. Шесть лет спустя Джон Хэнк уже руководил целым подразделением из нескольких сотен сотрудников и только тогда, поняв, что после решения административных вопросов у него не остается времени на творчество, решил уйти. (Работа перестала доставлять удовольствие? Смотри третий шаг.) В Google сочли, что это плохая идея, и предложили компромисс: они позволили ему создать стартап внутри компании. Хэнк представил идею, освежил навыки программирования и провел полгода в работе над прототипами и созданием команды, в которую вошли несколько ветеранов из Google Earth и Maps. (Хочешь обеспечить успех? Смотри четвертый шаг.)

GOOGLE ПОЗВОЛИЛА ХЭНКУ СОЗДАТЬ СТАРТАП ВНУТРИ КОМПАНИИ

Новый стартап получил название Niantic Labs в честь китобойного судна, которое село на мель в Сан-Франциско во времена Золотой лихорадки и впоследствии было переоборудовано сначала в магазин, а потом в отель. С развитием города “Ниантик” в буквальном смысле врос в него и оказался окружен городским пейзажем. Миссия Niantic Labs — рассказывать нам о таких скрытых от других достопримечательностях. (Ищешь более амбициозную цель, чем та, что ставят перед тобой? Смотри пятый шаг.)

Приложение Field Trip, разработанное стартапом, отслеживает твое местоположение и выдает сообщения при приближении к чему-то интересному, будь то памятник или отличный ресторан. Niantic также раз-

ФОТО: CODY PICKENS

3 ДЕМОНСТРИРУЙ СВОЮ СТРАСТЬ

Хэнк считает, что хороший начальник всегда ищет людей, искренне переживающих за проекты, над которыми работают. При просмотре кандидатов он отдает предпочтение людям с предпринимательской жилкой и опытом собственных побед, пусть даже это было что-то небольшое, что помогло оплатить счета за обучение. "Любая инициатива говорит об энергичности человека и способности творчески решать проблемы. Это имеет для меня огромное значение".

4 УЧИСЬ У ВСЕГО

Хэнк извлекает уроки из любого опыта, причем не только успешного. Это умение трезво смотреть на вещи он ищет и в других. Неудачи в особенности трудны для анализа, говорит экономист Тим Харфорд, и мы склонны смешивать их с успехами, чтобы получать в целом радужную картину прошлого в памяти. Но это не поможет тебе работать лучше. Помни: неудача — это не порок. "Если ты пытаешься сделать что-то значительное и новое, ты не можешь избежать ошибок", — говорит Харфорд.

5 ВЫЙДИ ЗА РАМКИ ДЕНЕГ

Когда людей в твоей команде держит только зарплата, они перестают вкладывать в работу душу, от чего страдает результат. Хэнк всегда ищет что-то, кроме денег, что может зажечь в глазах работающих у него людей огонь. Например, в 2005 году отдел Google Earth работал круглые сутки, обрабатывая снимки Нового Орлеана после урагана "Катрина", чтобы эвакуированные жители могли проверить состояние своих домов. Людям нужны амбициозные задачи и новизна — тогда все получится.

работал мультипользовательскую научно-фантастическую игру Ingress, которая завязана на реальных местах на Земле и превращает мир вокруг тебя в огромную игровую площадку (русскоязычный сайт проекта — niantic-ru.com).

Field Trip для iPhone и Android быстро набирает популярность, а недавно Niantic запустила это приложение для очков дополненной реальности Google Glass. Надеваешь их — и в реальном времени получаешь информацию о том, что тебя окружает или скрывается за углом. Так что, если первый проект Хэнка Google Earth открыл нам мир на нашем рабочем месте, то теперь он хочет сделать это и за пределами компьютера.

Думаешь, это доступно только сотруднику Google? Не торопись. "Подумай, что ты действительно хочешь сделать, и проси это, — говорит Хэнк. — Если твои желания совпадут с намерениями компании, все вполне может привести к взаимовыгоде". ■

МН ПРОМО

Чем хорош Интернет-банкинг?

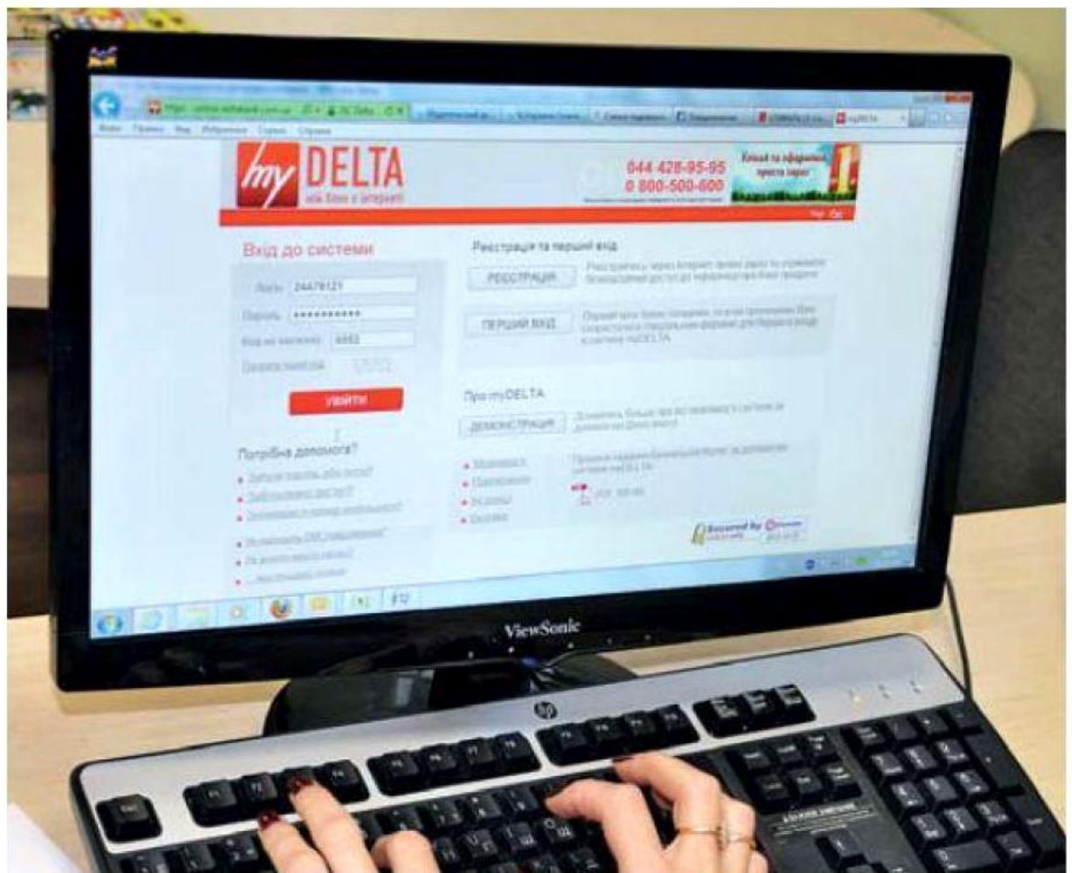
Иван Юрченко
НАЧАЛЬНИК УПРАВЛЕНИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ КАНАЛОВ ПРОДАЖ ДЕЛЬТА БАНКА

Хочешь оплачивать коммунальные услуги без ожидания в очереди к кассе? Хочешь совершать операции по счету, не выходя из дома или, наоборот, не заходя домой, прямо со смартфона? Хочешь самостоятельно управлять депозитами? Все это и многое другое становится возможным с Интернет-банкингом. Иван Юрченко, начальник Управления дистанционных каналов продаж Дельта Банка (система онлайн-банкинга myDELTA) расскажет, какие возможности появляются у клиента с подключением к сервису дистанционного банковского обслуживания.

"Интернет-банкинг — это не только удобно, но и бесплатно: сегодня мы предоставляем возможность пользования системой без каких-либо абонентских плат и скрытых комиссий. Большинство операций не тарифицируется, за исключением некоторых операций с использованием кредитных средств.

Целый ряд операций, которые раньше совершались только с помощью кассира, сегодня доступны клиенту для самостоятельного осуществления. Наиболее популярными сервисами являются операции открытия/пополнения депозитов и оплата счетов и услуг. Причины популярности этих сервисов — повышенные процентные ставки по депозитам и отсутствие комиссии, скорость проведения транзакций, отсутствие необходимости посещать отделения и стоять в очередях при оплате счетов и услуг".

Попробуй, тебе понравится!



ТЕКСТ:
ЙОН ЭКСВОРТИ

СЕРДЦУ ПРИКАЖЕШЬ

Она ушла, забрав вещи и котика? Это случается, и мы тебе сочувствуем. Но взгляни на ситуацию с другой стороны: наступает Новый год, а значит, сейчас самое время начать свою жизнь с чистого листа. Мы тебе в этом поможем: вот семь шагов, сделав которые, ты с наименьшими потерями и за кратчайший срок придешь в норму.

ШАГ ПЕРВЫЙ

Шок

Сотрудники Университета Огайо выяснили: сам факт разрыва, как и любой другой стресс, стимулирует организм к выработке избыточного количества адреналина — эта реакция досталась нам от предков, на случай если тебе нужно сбежать от страшного хищника. Но ты никуда не бежишь, сидишь дома и утираешь сопли: энергия не находит выхода, отсюда головная боль и постоянное ощущение тревоги.

ПРЕОДОЛЕЙ ЭТО Исследование, проведенное в Клинике головной боли в Чикаго, показало, что 200 мг кофеина (это три эспрессо или три американо) снимают головную боль получше болеутоляющих. Как справишься с болью — шнуруй кроссовки и отправляйся на пробежку, чтобы избавиться от избытка энергии. В качестве бонуса от тренировки ты получишь заряд эндорфинов, которые хотя бы ненадолго сотрут эту грустную мину с твоего лица.

ШАГ ВТОРОЙ

Нездоровое влечение

Ты места себе не находишь, хочешь позвонить ей, начать все заново... “Все дело в дофамине — твой мозг привязался к ней не меньше тебя и требует новой дозы этого “наркотика”, который выделяется при виде любимого существа”, — объясняет биолог и антрополог Хелен Фишер. Потребуется время, чтобы организм “отрегулировал” уровень гормонов под твою новую жизнь. А пока ты перевозбужден и поэтому паникуешь.

ПРЕОДОЛЕЙ ЭТО Нет лучшего способа выкинуть всю эту муть из головы, чем отправиться в отпуск, пусть и короткий. Согласно исследованию, опубликованному в Applied Research in Quality of Life, твой организм вырабатывает “гормоны радости”, когда ты еще лишь планируешь отпуск. И само собой — в процессе. Необязательно сбегать на полгода на Мальдивы — махни с друзьями в Питер на выходные, все тебе на пользу.

ШАГ ТРЕТИЙ

Уныние

После пика адреналина ты чувствуешь себя подавленным. Твое разбитое сердце работает не так активно, как должно, отсюда пониженное давление и усталость, рапортуют сотрудники Университета Джона Хопкинса.

ПРЕОДОЛЕЙ ЭТО Тебе нужен по-настоящему острый обед. Хватай приятелей и отправляйтесь в мексиканский ресторан — местный повар знает, как подпалить твой желудок. Содержащийся в жгучих перцах капсаицин — природный ускоритель сердцебиения, он поможет тебе справиться с плохим настроением, уверены в Калифорнийском университете. Можешь даже выпить пару шотов “рыжего пса” (текила с соусом табаско), в нем тоже есть капсаицин. Но не переборщи, иначе завтра узнаешь, что отправлял бывшей нелепые СМС. Кстати, поставь приложение Drunk Dial NO! (оно на время блокирует возможность звонка определенным абонентам). Аналогичные блокираторы существуют и для СМС, и для постов в социальных сетях.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

Слабость

Как только твой мозг наладит нормальную подачу дофамина (а на это уйдет минимум дня три, согласно доктору Фишер), он перейдет в защитный режим. Твоя иммунная система ослабнет — как бы теперь не подцепить сопливую простуду.

ПРЕОДОЛЕЙ ЭТО И снова выход из ситуации — правильно поесть. Отправляйся на кухню и запеки в духовке домашнюю пиццу с помидорами и красным луком. Во-первых, отвлечешься, во-вторых, содержащийся в овощах кверцетин укрепит твой иммунитет. С той же целью заправляйся время от времени виноградом, брокколи и зеленым чаем. Кроме того, исследование Университета Токусимы (Япония) показало: кверцетин подавляет выработку кортизола — гормона стресса, полезного, когда тебе нужно сбегать от хищника, но вредного, когда ты сидишь и переживаешь. В конечном счете он может довести тебя до инфаркта.

ФОТО: ALEX YOUNG

ШАГ ПЯТЫЙ

Гнев

Ты уже многое пережил, и, кажется, все позади. Но тут выработка гормонов стресса достигает пика, организм с бешеной скоростью расходует серотонин, и твой мозг прекращает его синтез, чтобы не истощить тебя до смерти. “Ты стал раздражительным, теперь вывести тебя из себя может почти что угодно”, — объясняет Майк Грин, профессор Астонского университета. Спокойно, не рви журнал, дочитай до конца.

ПРЕОДОЛЕЙ ЭТО Осознание причин, по которым ты злишься, сделает тебя более рациональным. К таким выводам пришли исследователи из Калифорнийского университета. Направь свой гнев на что-то, что бесило тебя в ваших отношениях, и вскоре будешь рад, что разорвал их. Но только не становись пленником собственного гнева. Выпусти пар и успокойся — отбей как следует боксерскую грушу или поиграй на приставке.

ШАГ ШЕСТОЙ

Опустошенность

“Никак не справишься с депрессией? Загрузи холодильник, — советует профессор Грин. — От стресса мозг может увеличить активность блуждающего нерва, контролирующего твое пищеварение”. Ты, может, уже не слушаешь грустные песенки, но тебя изматывает отсутствие аппетита.

ПРЕОДОЛЕЙ ЭТО Вдохни полной грудью. “Глубокое дыхание сигнализирует мозгу, что опасности нет, — объясняет гипнотерапевт Джейк Тоби. — Вдыхая, досчитай до восьми. Задержи дыхание на четыре счета и медленно выдыхай”. Затем прислушайся к телу. Если чувствуешь где-то напряженность, сфокусируйся на полминуты, попробуй расслабить это место. Это поможет организму одолеть стресс. А теперь как насчет ароматного стейка?

ШАГ СЕДЬМОЙ

Ломка

Ты привык к одиночеству. Пора начинать общаться с другими людьми. “Разрыв социальных связей может привести к расстройству нервной системы”, — предупреждает Бреджи Гюнтер Мур, профессор Амстердамского университета, изучавший психологические последствия разрыва отношений. Давай, отправляйся куда-нибудь, иначе закончишь полным невротиком.

ПРЕОДОЛЕЙ ЭТО Только представь: никаких больше “еще одну кружечку, и я домой, хорошо, дорогая?”. Займись тем, чем был рад заниматься до начала отношений, будь то выпиливание лобзиком или опустошение баров с друзьями. Твоя задача — ощутить себя по-новому, без той-кого-нельзя-называть. Знаешь, что это? Это свобода, старина. ■

ТЕКСТ:
САРА ЛА ФОНТЕЙН,
КУЛИНАРНЫЙ ЭКСПЕРТ MH,
ВЕДУЩАЯ КУЛИНАРНЫХ
ПРОГРАММ

ПОСТРОИЛИСЬ СВИНЬЕЙ

Один рецепт против всех зимних бед: запеченная свинина, которая придаст тебе сил и укрепит иммунитет.

ЗНАЕМ МЫ ЭТИ НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ: тут выпил стакан сладкой газировки, там кексик хватанул, тут мороженое проглотил. Это все твой организм, в холодное время года особенно требующий энергии, пытается получить ее самым прямым путем — из углеводов. Но остановись! В сладком полно рафинированных карбогидратов, которые пуще насыщенных жиров грозят тебе лишним весом, заболеваниями сердца или даже раком. Слушай план спасения: приготовь свиную вырезку по этому рецепту, чтобы насытить организм "правильной" энергией и заодно укрепить иммунитет. Свинина полна цинка и витамина B_{12}, необходимых твоему организму для нормального метаболизма, жирового и углеводного обмена. Используй один из трех вариантов суперсекретного маринада, который придаст блюду дополнительную пользу. Вот чего тебе не хватает в эти каникулы, а вовсе не кофе глясе.

ФОТО: DAN MATTHEWS, LEGION-MEDIA

АРСЕНАЛ

1½ кг свиной вырезки на косточке, со шкуркой
1 ст. л. имбиря, поруби
1 перец чили, поруби
300 г брокколи, бланшируй, нарежь
450 г пекинской капусты
200 г красной чечевицы, предварительно отвари
2 ч. л. сока лайма

ПЛАН СРАЖЕНИЯ

1. На слабом огне подрумянь свинину с обеих сторон.
2. Выбери маринад (см. справа), смешай с 1 ст. л. оливкового масла и обмажь этим соусом мясо с обеих сторон.
3. Затем укладывай свинину в разогретую до 230 градусов духовку на 15 минут, пока шкура не станет коричневой.
4. Дай мясу 10 минут остыть, затем заворачивай его в фольгу и готовь еще 20 минут при 160 градусах.
5. Параллельно поджарь на среднем огне в течение 2 минут, постоянно помешивая, имбирь, чеснок и чили.
6. Добавь нарубленную брокколи и пекинскую капусту, жарь еще 1–2 минуты. Теперь добавляй чечевицу и сок лайма. Еще 3 минуты — и готово. ■

ТВОЕ СЕКРЕТНОЕ ОРУЖИЕ

Добавь пользы с помощью одного из этих маринадов:

1½ ст. л. горчицы (лучше цельнозерновой)
2 ст. л. одного из следующих продуктов...

→ ПОБЕДИ ПРОСТУДУ

Апельсиновое варенье
Витамин С разогреет и восстановит иммунную систему, а если ты уже приболел — продолжительность симптомов простуды сократится на 8%, согласно исследованию организации Cochrane Collaboration.

→ ВЫГЛЯДИ ЛУЧШЕ

Абрикосовый джем
Каротиноиды из абрикосов придадут твоей коже здоровый вид, уверены исследователи Университета Ноттингема.

→ УДИВИ ЕЕ В ПОСТЕЛИ

Ананасовый джем
Марганец из ананасов повышает уровень твоих половых гормонов, сообщает Университет Мэриленда. Вот и согреетесь.

Реклама

РЕСТОРАН-КЛУБ
ТОЛСТОЙ
2012

Пятница-Суббота: 19:00 Толстовские вечера
22:00 Караоке!

Праграмма ежедневного живого звука на сайте:
www.tolstoy.kiev.ua

Живой звук каждый день
Караоке
Беспроводной интернет

like us on facebook
www.facebook.com/TolstoyRestaurant

(044) 200 38 38
— Красноармейская, 19 —

Профилактика

ТЕКСТ:
АРТЕМ БЕТЕВ

ГЛАДКИЙ Я

На выпускном ты щеголял пышной шевелюрой не хуже, чем у бобтейла, а сейчас, когда смотришься в зеркало, вспоминаешь строчку: “Плешивый щеголь, враг труда”? Специально для таких, как ты, мы подготовили прейскурант средств, которые действительно помогают справиться с облысением, — от самого дешевого до самого дорогого.

ПО ДАННЫМ АМЕРИКАНСКОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ассоциации, 25% мужчин начинают лысеть к тридцати годам, а к шестидесяти доля плешивых среди сильной половины человечества достигает 66%. В принципе в телевизоре полно лысых ролевых моделей, существование которых должно примирять нас с выпадением волос: Брюс Уиллис, Дуэйн “Скала” Джонсон, Джейсон Стэтхэм. Но не примиряет. “Густые волосы всегда ассоциировались с молодостью и мужественностью, а алопеция (медицинское название облысения — *МН*) — признак старения”, — объясняет Альберт Маннес, ученый из Университета Пенсильвании, занимающийся изучением психологических аспектов облысения.

Средств, которые обещают победить лысину, хватает. Но лишь немногие из них доказали свою эффективность. Чтобы облегчить тебе выбор, мы составили список из 6 самых действенных способов борьбы с лысиной, расположив их для твоего удобства в порядке возрастания стоимости.

Анализируй это

- **ПРОЙДИ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ** В первую очередь установи, по какой причине у тебя редеет шевелюра. В 95% случаев выпадение волос у мужчин происходит по так называемому андрогенетическому типу. В этом случае луковицы волос, растущих на лбу и на темени, разрушаются под действием активной формы мужского гормона тестостерона — дигидротестостерона (ДГТ). Волосяные фолликулы на затылке и по бокам в этом слу-

ФОТО: TRAVIS RATHBONE

чае не страдают, они не чувствительны к ДГТ. Но есть другие виды облысения. Например, диффузная алопеция (выпадение волос по всей голове), причиной которой могут быть стресс, неправильная диета, гормональные нарушения. Или очаговое облысение (на голове появляются многочисленные проплешины, "пятна" без волос), вызываемое сбоем в работе иммунитета. Или рубцовое облысение, за которое чаще всего несут ответственность инфекции. Терять волосы ты перестанешь, только если врач найдет первопричину облысения и устранит именно ее.

Трихоскопия Доктор раздвигает рукой в перчатке оставшиеся у тебя на голове локоны и снимает на видеокамеру состояние кожного покрова. Затем специальное программное обеспечение, которое умеет отличать одно облысение от другого, анализирует эту картинку и выдает диагноз.

Биохимический анализ У тебя выдергивают по несколько волос из десяти разных мест на голове и затем проверяют содержание в них микро- и макроэлементов. Цель — выявить нарушения в твоем метаболизме, которые могли спровоцировать облысение.

Побочные эффекты Не наблюдались.

Что ты мне втираешь

● **РАСТВОРЫ ДЛЯ НАРУЖНОГО ПРИМЕНЕНИЯ** Дальше речь пойдет о средствах для борьбы с лысиной, которые стоит применять, только если врач установил, что у тебя андрогенетическая алопеция. И забудь про луковый сок и лосьоны от облысения с маслом можжевельника. Пользуйся препаратами, содержащими миноксидил. В США это одно из двух лекарственных веществ, одобренных в качестве средства от облысения управлением по контролю за продуктами и лекарствами США (FDA). На данный момент доказано, что при нанесении на кожу головы это вещество может не только остановить выпадение волос, но иногда и стимулировать их рост.

Миноксидил, вещество из группы производных пиримидина Механизм действия препаратов на его основе точно не установлен. Предполагается, что он улучшает микроциркуляцию крови в коже головы, стимулирует переход волосяных луковиц в фазу роста. Эффект обычно становится заметен лишь после полугода использования, при этом средство надо наносить на голову как минимум 2 раза в день. Стоит перестать пользоваться миноксидилом, и спустя несколько месяцев лечебный эффект сойдет на нет и ты продолжишь лысеть. По словам Джорджа Костарелиса, профессора кафедры дерматологии Университета Пенсильвании, не стоит рассчитывать, что от миноксидила у тебя вырастет пышная грива, но остановить облысение этому веществу вполне под силу.

Побочные эффекты Усиленное выпадение волос в первый месяц после начала применения (в норме должно прекратиться в течение 2–4 недель), дерматит волосистой части головы, себорея.

Горькая пилюля

● **ТАБЛЕТКИ ОТ ОБЛЫСЕНИЯ** С главным виновником облысения по мужскому типу — дигидротестостероном — успешно борется финастерид. Это второе вещество из списка средств против облысения FDA (первое, если ты забыл, — миноксидил). К сожалению, в Украине официально не продаются препараты с финастеридом, предназначенные специально для лечения алопеции (таблеток из неофициальных поставок у нас полно). Поэтому приведенная ниже информация носит общеобразовательный характер — мы ни в коем случае не призываем тебя покупать не одобренные Минздравом лекарственные средства.

Финастерид, вещество из группы производных карбоксамида, частично блокирует переход тестостерона в активную форму — ДГТ — и таким образом защищает твои волосяные луковицы от уничтожения. Эффект становится заметен через 3–4 месяца после начала приема. Как и в случае с миноксидилом, стоит прекратить прием финастерида, и лысина начнет брать свое. Особо рассчитывать на рост новых волос не стоит, чаще всего финастерид просто защищает уже существующие.

Побочные эффекты ВНИМАНИЕ! Финастерид может сыграть с тобой плохую шутку в постели. В некоторых случаях он вызывает ухудшение потенции и нарушение сперматогенеза. И еще: не стоит заниматься самолечением с помощью препаратов с финастеридом, которые продаются в аптеках официально. Они предназначены для лечения аденомы предстательной железы, и в них содержится в 5 раз больше действующего вещества, чем нужно для борьбы с алопецией.

Технологии джедаев

● **СТИМУЛЯЦИЯ ЛАЗЕРОМ** Лечение облысения низкоинтенсивным лазерным излучением является официальным методом борьбы с алопецией в США, то есть он одобрен FDA. Нужны еще доводы "за"? Недавно корейские ученые провели исследование, в ходе которого лысеющие подопытные

ПРОВЕДИ ЧИСТКУ НА КУХНЕ

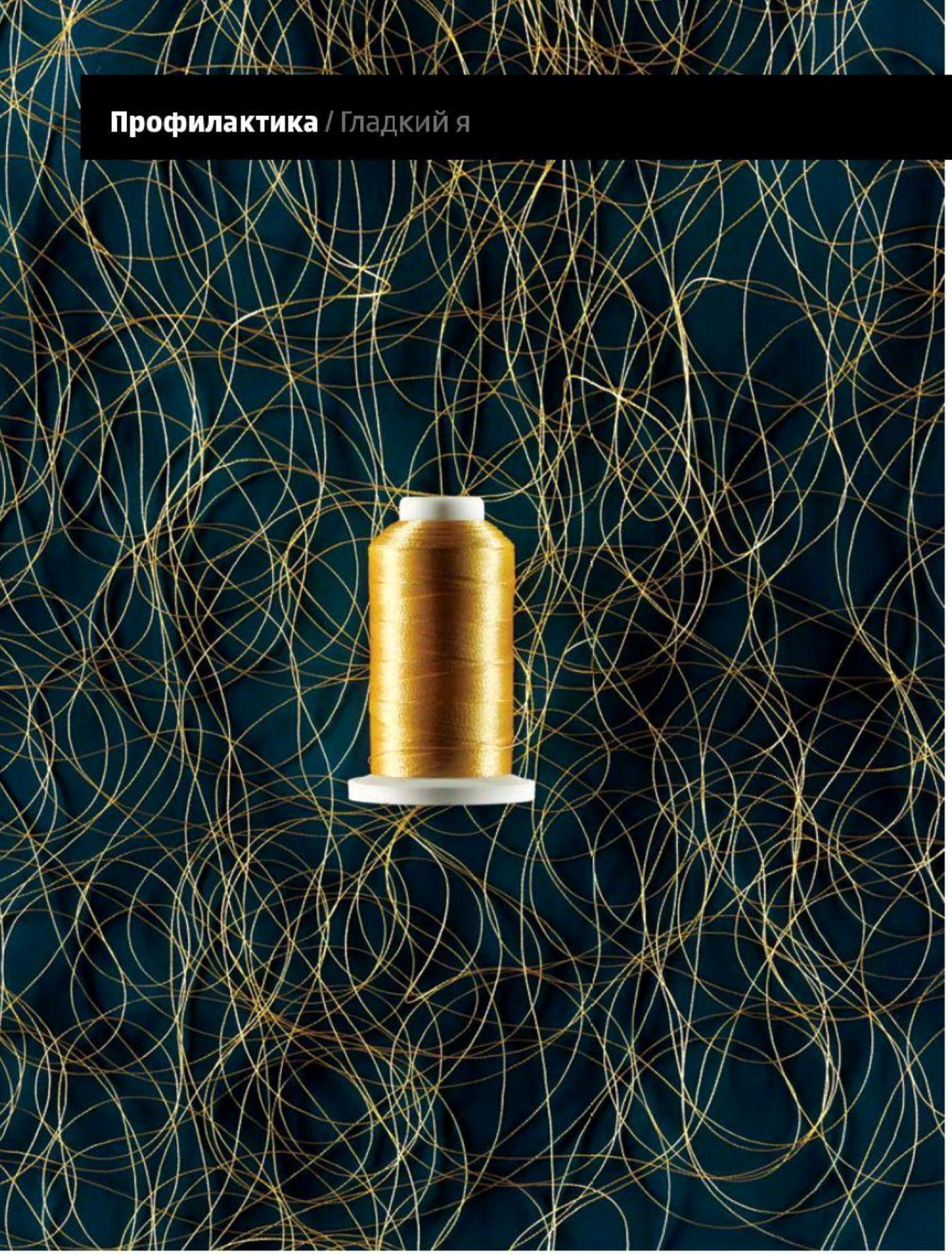
Не хочешь быть похожим на бильярдный шар? Приведи в порядок свой рацион.

ОТКАЖИСЬ ОТ ЖАРЕНОГО

Так ты снизишь активность сальных желез, а следовательно, согласно результатам исследования, проведенного в Корнелльском университете (Нью-Йорк), снизишь скорость образования в коже головы вредного для волосяных луковиц ДГТ.

НЕ НАЖИМАЙ НА ДЕСЕРТЫ

Резкий всплеск выработки инсулина может запустить выброс в кровь больших количеств тестостерона, который является строительным материалом для ДГТ.



облучались лазером в течение полугода. В итоге количество волос на их головах за этот период увеличилось в среднем на 15%.

Лазерная расческа Причесался, а заодно подлечился.

Лазерная терапия Лечение в специально оборудованном кабинете считается более эффективным, чем облучение кожи головы с помощью расчески. Но для прохождения курса надо ездить в клинику как минимум раз в неделю на протяжении всего курса.

Побочные эффекты Не наблюдались.

Это какая-то накладка

- **ИСКУССТВЕННЫЕ ВОЛОСЫ** Это единственный способ вернуть себе ту самую шевелюру, которой ты щеголял на выпускном. Плюс он помогает при всех видах алопеции, а не только в случае АГА. Мы не хотим глумиться над твоим горем, поэтому ты не узнаешь из этого материала про парики из синтетики. Вообще, нет ничего зазорного в том, чтобы надеть на свой лысый скальп искусственный скальп с модной прической. Главное, чтобы это было незаметно.

Парик Будь готов к тому, что хороший парик делается на заказ и стоит недешево. А еще: по-хорошему тебе потребуется сразу три. Один ты носишь, второй — в чистке, третий — запасной на случай, если первый вдруг порвется, а тебе надо срочно на встречу с партнерами по бизнесу.

Система Так сейчас называют накладки на лысину. Основа системы — тонкая сетка, к которой вручную, буквально по волоску, привязана твоя новая шевелюра. Сетка в нескольких местах приклеивается к голове и носится, в отличие от парика, все время — ее не надо снимать ни ночью, ни когда принимаешь душ. Поэтому и считается, что она лучше парика. Обычно за 6 месяцев система ветшает, после чего ее нужно менять на такую же новую.

Побочные эффекты У тебя в жизни появится настоящая тайна.

Под нож

- **ТРАНСПЛАНТАЦИЯ ВОЛОС** Действенный способ вернуть растительность на те области головы, где она исчезла. Эффективность этих методов зависит от возможностей твоего кошелька — пересадка стоит дорого, — а также от того, сколько у тебя осталось волос, пригодных к трансплантации. К сожалению, современная медицина пока не умеет пересаживать людям волосы от других людей или животных, а волосы, которые растут у тебя на теле, на голове вряд ли будут смотреться органично.

FUT У тебя вырезается тонкая ленточка кожи с волосами, например, из затылочной области головы. Затем ленточку режут на маленькие квадратики, которые потом вживляют туда, где все волосяные луковицы погибли, например на темя. Недостаток метода — шрам на затылке.

FUE Принцип тот же, что и у FUT-метода, но в этом случае хирург пересаживает отдельные волосяные луковицы. В результате новая растительность на голове выглядит более естественно, а у тебя отсутствует шрам на затылке. Главный недостаток — высокая стоимость: за один раз хирург может пересадить тебе луковиц на 150 тыс. грн.

Побочные эффекты В первые дни после операции твой скальп может кровоточить при интенсивных физических нагрузках. ■

ДАННАЯ СТАТЬЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ РЕКЛАМОЙ КАКИХ-ЛИБО МЕДИЦИНСКИХ ПРЕПАРАТОВ ИЛИ УСЛУГ

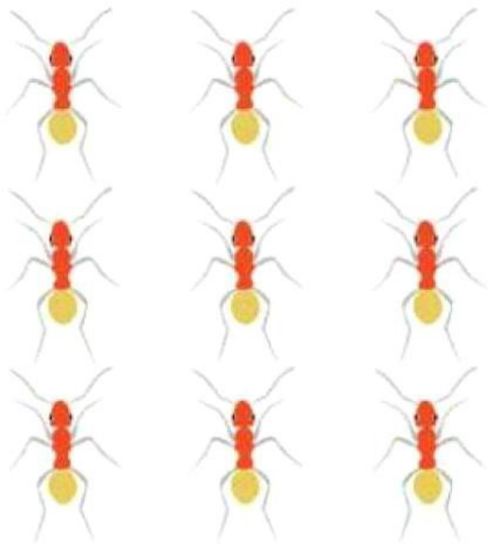
Импульс №2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ, И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

20

05

В ЭТОМ ГОДУ БРАЙАН ФИШЕР ИЗ КАЛИФОРНИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК ОТКРЫЛ ВИД МАДАГАСКАРСКИХ МУРАВЬЕВ PROCERATIUM GOOGLE, НАЗВАННЫЙ В ЧЕСТЬ GOOGLE EARTH. О ЧЕЛОВЕКЕ, БЕЗ КОТОРОГО ЭТОГО СЕРВИСА НЕ БЫЛО БЫ, ЧИТАЙ НА СТР. 41



АЛОПЕЦИЯ

МЕДИЦИНСКОЕ НАЗВАНИЕ ОБЛЫСЕНИЯ. МОЖНО ЛИ УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ЭТОЙ НАПАСТИ — НАПИСАНО НА СТР. 48

30

КГ — ГОДОВАЯ НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ СВИНИНЫ, СОГЛАСНО РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ. ОТЛИЧНЫЙ РЕЦЕПТ ЗАПЕЧЕННОЙ СВИНОЙ ВЫРЕЗКИ ПОД МАРИНАДОМ ЕСТЬ НА СТР. 46

246,5

МЕТРОВ — МИРОВОЙ РЕКОРД В ДАЛЬНОСТИ ПРЫЖКОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА. УСТАНОВИЛ НОРВЕЖЕЦ ЙОХАН РЕМЕН ЭВЕНСЕН В ФЕВРАЛЕ 2011 ГОДА. ПОДРОБНО ОБ ЭТОМ ВИДЕ СПОРТА — НА СТР. 38

144

НЕЖНЫХ ЗНАКА ВНИМАНИЯ В МЕСЯЦ ТЫ ДОЛЖЕН ОКАЗЫВАТЬ СВОЕЙ ПОДРУГЕ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИТЬ ВАМ ДОЛГИЕ И ПРОЧНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ. О ТОМ, КАК ПЕРЕЖИТЬ РАЗРЫВ С ДЕВУШКОЙ, МОЖНО ПОЧИТАТЬ НА СТР. 44

ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЕКСАНДР ДРАГИН/BANG! BANG!

ПРЕСТОЛ УВИДЕЛ, ПОБЕДИЛ, ПОБЕДИЛ

АНГЛИЧАНЕ, ИРЛАНДЦЫ, ФРАНЦУЗЫ, АВСТРАЛИЙЦЫ, НОВОЗЕЛАНДЦЫ — СОВРЕМЕННЫЙ ГОЛЛИВУД ЗАХВАТИЛИ ПРИЕЗЖИЕ. ВОТ И ДАНИЯ НЕ ОТСТАЕТ: ВЕРНОПОДДАННЫЙ КОРОЛЕВСТВА НИКОЛАЙ КОСТЕР-ВАЛЬДАУ ПРОЧНО УКОРЕНИЛСЯ НА БОЛЬШОМ И МАЛОМ ЭКРАНАХ И СДАВАТЬ ПОЗИЦИИ НЕ СОБИРАЕТСЯ. ОН ВСЕГДА ЗНАЛ, ЧЕГО ХОЧЕТ, — И ЭТО ВСЕГДА ЕМУ ПОМОГАЛО.

ТЕКСТ: ЭНДРЮ ХЕФФЕРНАН

Николай Костер-Вальдау может ходить по воде. Его фанатов это вряд ли удивит. С тех пор как актер взял в руки палаш в роли аморального воина Джейме Ланнистера в фэнтезийном сериале “Игра престолов”, их уверенность в том, что Николай способен на многое, все крепчает. Ну а меня это шокировало. Да, конечно, ему помогают 12-футовая доска для серфинга и карбоновое весло. Но в то время как моя доска пытается меня сбросить, Костер-Вальдау скользит по глади Тихого океана, как корабль викингов.

А ведь он впервые забрался на доску.

После завершения очередного полнометражного проекта Костер-Вальдау (а для друзей просто Ник) задержался в Лос-Анджелесе для пары дней съемок “Игры престолов”. И мы встретились одним ясным утром, чтобы взять урок плавания (или хождения?) на доске с веслом. Учебная база Malibu’s Paradise Cove (“Райская бухта Малибу”) вполне соответствует своему названию: белый песочек, вода настолько чистая, что можно увидеть свою тень, скользящую по дну океана в шести метрах под доской. И все это в сопровождении оголтелых тюленей. Ведет нас инструктор Тайлер Леннон, который дает указания прямо в процессе. “Не смотрите вниз, — говорит он. — Смотрите на линию горизонта”. Способный ученик, Костер-Вальдау уже мчится параллельно берегу. “Чувствую себя гондольером!” — кричит он.

Расслабленный, но уверенно стоящий на ногах, помахивающий рукой проплывающим мимо таким же досочникам, 43-летний обладатель косматой коричневой гривы, у которого в этом году вышло три больших фильма, не очень похож на типичного голливудского актера на пике карьеры. Он доволен тем, что редко бывает в центре внимания, он не появляется в самых тусовочных лос-анджелесских местах. Он живет вблизи Копенгагена со своей женой, обладательницей титула "мисс Гренландия", и двумя дочками. Жену его зовут Нукака, и это его ничуть не смущает. Вот и сегодня он вполне доволен собой и занимается ровно тем, чем хотел заниматься. "Здесь все это, — он показывает веслом в сторону задыхающегося в пробках и человеческих страстях города, — становится бесконечно далеким".

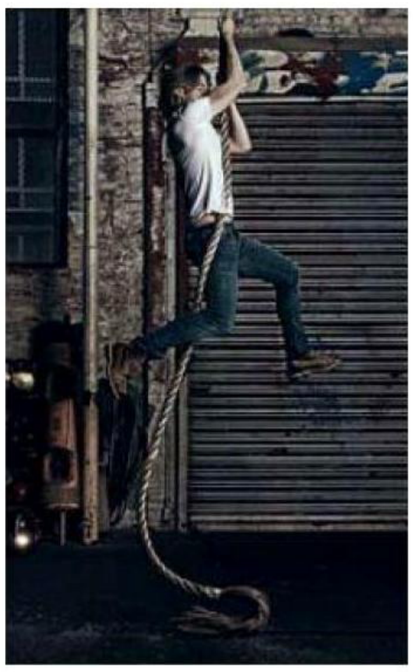
К Костер-Вальдау прошел немалый путь, прежде чем стал тем, кем стал. В жизни, не на экране, он говорит с легким акцентом (вместо "обычно" получается "обышно") и держит себя немного формально, как это принято в Старом Свете. Но больше ничто не указывает на то, что он провел детство в 9000 километрах от Голливуда, в датской деревеньке Тубьерг (население — 40 человек). Прирожденный спортсмен, он мечтал о славе на "фодболдном", как он говорит, поле. Но в перерывах между учебой и тренировками он вынашивал еще более амбициозный план. "Я всегда хотел быть актером, просто никому не рассказывал об этом,— смеется он.— Это, конечно, суеверие, но я знал, что если я скажу об этом хоть кому-нибудь, то ничего не получится".

Подростком Костер-Вальдау восхищался игрой актеров в эпической гангстерской ленте Серджио Леоне "Однажды в Америке", которая по сей день остается его любимой. "И вот я, подросток в крохотной датской деревушке,

ФОТО: NINO MUÑOZ, ИЛЛЮСТРАЦИИ: +ISM

идентифицирую себя на все сто процентов с гангстером из Нью-Йорка,— говорит он.— И думаю о том, как было бы здорово почувствовать себя в такой роли".

В его семье ни у кого не было никаких связей с театром, кино или телевидением: мать — библиотекарша, отец — типичный офисный жук. Николай не представлял, как быть. Но когда он смотрел на героев Роберта Де Ниро, Джеймса Вудса и Джо Пеши, которые дрались, грабили банки и клеили красивых девчонок, убеждался в одном: "Я хочу работать с такими парнями".



В середине 90-х Костер-Вальдау отправился в театральную школу, потом была главная роль в датском триллере "Ночной сторож" — Европа оценила новый киноталант. А потом он стал появляться на экране с такими тяжеловесами, как Лиам Нисон ("Царство небесное") и Харрисон Форд ("Огненная стена"). И в одном лишь 2013 году в прокат вышли "Обливион" с Томом Крузом и Морганом Фрименом, "Мама" с Джессикой Честейн и "Тысячу раз "спокойной ночи" с Жюльет Бинош. Ну и с Николаем Костером-Вальдау, естественно. Компанию он себе подбирает приличную.

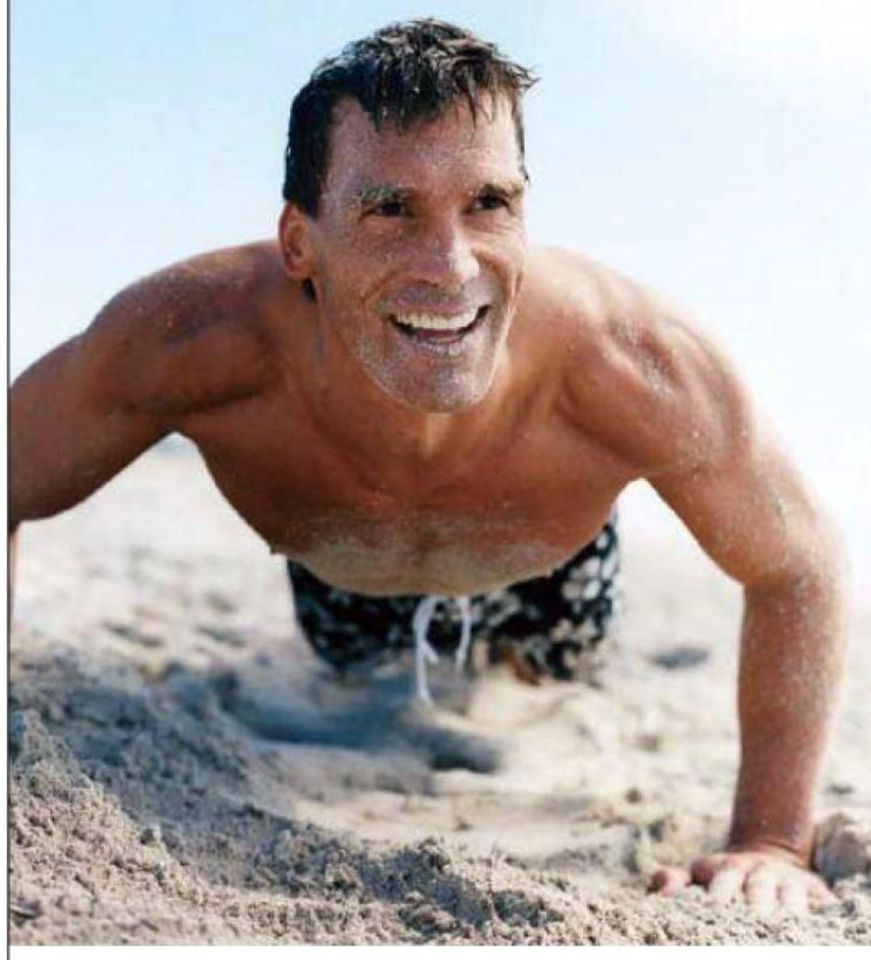
Львиной долей этого успеха Николай, по его словам, обязан урокам, полученным на тренировках. "Я обожаю командные виды спорта,— говорит он,— а съемки в фильме тоже своего рода командный спорт. Если ты лажаешь, то проигрывают все".

А многочисленные прослушивания научили Костера-Вальдау, как вести себя в кризисной ситуации. В конце 90-х он прилетел в Лос-Анджелес на кастинг. На кону была главная роль в фильме "Вертикальный предел", экшен-ленте про скалолазов. В аэропорту его встретили на роскошном авто от студии, сделали ему прическу в стиле "Смертельное оружие" (спереди коротко, сзади длинно) и дали подписать толстенный контракт с суммой, в которую он не мог поверить. И все это до прослушивания.

А потом он это прослушивание провалил.

Николай вспоминает, как, не веря своему счастью, с ходу потратил собственные $2000 на одежду в бутиках Беверли-Хиллз. Дескать, звездный час пробил! А на следующий день выяснилось, что контракт был предварительный (такова обычная практика), просто датчанин не разобрался. "Я проглотил свою гордость,— говорит он,— и сдал покупки обратно в магазин". А роль досталась Крису О'Доннеллу.

Костер-Вальдау выучил и этот урок. "Ты должен контролировать все происходящее перед кастингом и на нем,— рассказывает он.— Это твое время, так что ты сам должен сделать все возможное, чтобы увеличить свой шанс на успех". Теперь на прослушиваниях он не дает делать



... И всё заживёт!

Быть мужчиной — не только интересно, но и травматично. Работа, спорт, хобби — в жизни всегда есть место подвигу, а от подвига до травмы один шаг.

Ссадины, порезы, ожоги или даже раны — спутники мужчины с того самого дня, как он научился ходить и баловаться со спичками. Что поделать, активный образ жизни и мужские профессии берут своё.

Однако если в детстве достаточно было поплевать на ранку и приложить к ней подорожник, то во взрослом мире всё не так просто (да и где сейчас в городе найти подходящий подорожник — тоже вопрос не из лёгких).

К счастью, есть препарат ТИРОЗУР (порошок). ТИРОЗУР — местный антибиотик с ранозаживляющим эффектом, обладающий широким спектром противомикробного действия и уничтожающий даже грибковую инфекцию.

Не вызывает аллергии, очищает и заживляет поверхностные раны, ожоги, язвы и воспаления, в том числе и от угревой сыпи.

Тирозур — и всё заживёт.

ENGELHARD ARZNEIMITTEL

Виробник:
Енгельхард Арцнаймітель ГмбХ і Ко.
(Германія)

Alpen Pharma

Представництво
"Альпен Фарма АГ" (Швейцарія) в Україні
м. Київ, вул. Лісна 30а, 04075
+38044 401 81 03, www.alpenpharma.com.

Реклама лікарського препарату. Перед застосуванням ознайомтесь з інструкцією та проконсультуйтесь з лікарем.
Зберігати в недоступному для дітей місці. Р.П. Тирозур порошок №UA/7786/01/01

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ КОРИСНИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Реклама

себе странных причесок и может попросить произвести перестановку в помещении, если мебель мешает. “Нужно быть предельно внимательным, когда камера начинает съемку,— говорит он.— Я хочу полностью отринуть рефлексию и быть похожим на играющего ребенка. Я трачу как можно больше времени на подготовку, чтобы полностью потерять себя на эти секунды”. Запоминай, это ведь рассказ о том, как не упустить возможность: заложи основу, тщательно подготовься, а потом отпусти себя и цари над моментом.

То, что мы делаем с Николаем этим утром в Малибу,— это как бы воплощение его актерского кредо. Мы прошли вдоль берега уже четверть мили от точки старта. Гребля веслом стоя на доске требует высокого мастерства, предельной концентрации и постоянного внимания. Как, например, скалолазание, или единоборства, или тяжелая атлетика. Расслабился — сорвался, получил удар по ребрам, уронил штангу. Так и тут: не рассчитал баланс, потерял равновесие — и уже Тихий океан с температурой воды 14 градусов по Цельсию бьет тебя по лицу.

Элемент опасности — это не только лишняя проверка твоей физподготовки, это еще и эффективная приманка. По крайней мере для Костера-Вальдау, который предпочитает горный велосипед и беговые лыжи качалке, хотя и проводит немало времени в спортзале. Ведь для парня его профессии, которому в любой момент может потребоваться зарядить сопернику в глаз, сила и выносливость — необходимые качества. Не скучать в копенгагенском зале помогает тренер Джеспер Мауритцен, который смешивает все карты и сам соревнуется с Костером-Вальдау на большинстве тренировок. “Джеспер — огромный парень, так что он побеждает во всех упражнениях с тяжелым весом,— говорит актер.— А я бью его в переворачивании шин. Я очень быстрый”.

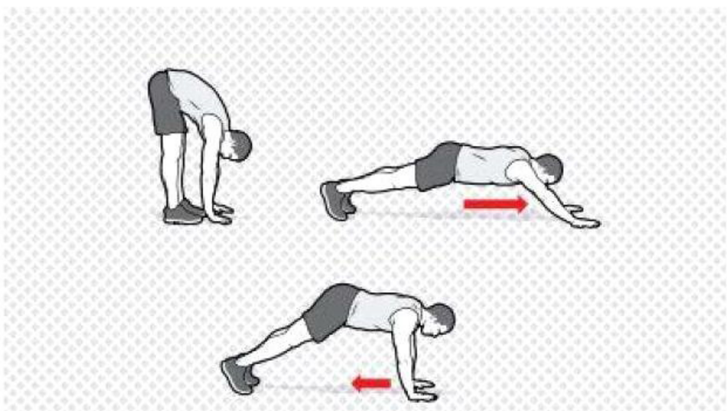
Мы разворачиваемся и гребем назад. К финишу Николай подходит так же бодро, как и стартовал. Но впереди последняя сложность — выход на берег. “Я буду грести первым,— говорит Леннон.— Ждите моего сигнала, потом встаньте на колени и гребите как можно быстрее”. Мы смотрим, как он скользит к берегу. Он уже предупредил нас, что большинство падений происходит на старте и на финише. “Думаю, я точно грохнусь”,— немного скептически отмечает Костер-Вальдау.

Пока мы ждем сигнала, актер рассказывает о текущем положении своих дел. “Я просто ищу хорошие сценарии”,— говорит он с волчьей ухмылкой. Он планирует продолжать оттачивать актерское мастерство, изучать человеческое поведение — как темные, так и светлые его стороны. Нужно постоянно двигаться вперед, хоть по чуть-чуть. Надо поддерживать огонь, чтобы карьера не затухла.

Проходит несколько волн, и по сигналу инструктора Костер-Вальдау встает на колени и гребет к берегу по направлению к Лос-Анджелесу. И достигает суши просто идеально. ■

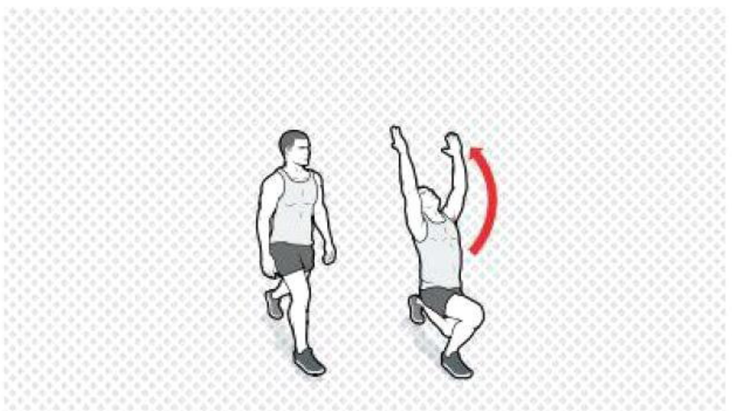
ДЛЯ ТЕХ, КТО В ПУТИ

В прошлом году Николай Костер-Вальдау совершил 64 перелета. Садился в кресло самолета в среднем раз в шесть дней. Это куча часовых поясов и дрянных качалок в отелях. Поэтому тренер Джеспер Мауритцен разработал для него серию упражнений, которые можно выполнять в любой поездке. Попробуй их: сделай все упражнения по кругу, в каждом — по 8 повторов, кругов тоже 8. Переходи от одного к другому так быстро, как только можешь. Если потребуется, отдохни минуту между сетами.



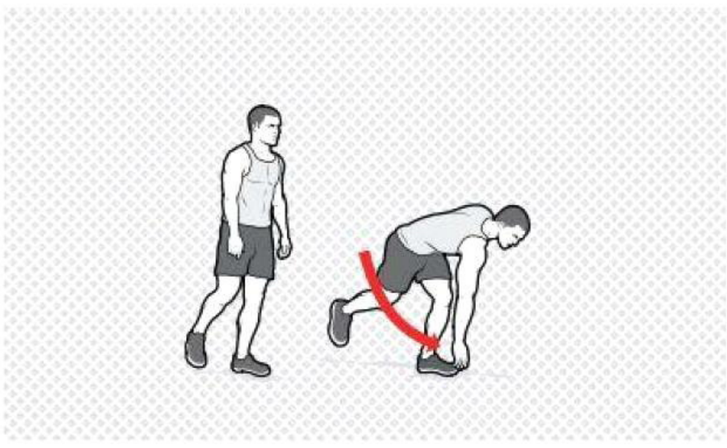
1. Прогулка на руках

Нагнись из позиции стоя и коснись руками пола (если негибкий — согни колени). Затем, держа нижнюю часть спины согнутой, иди руками вперед как можно дальше. Потом так же на руках вернись в исходное положение. Это 1 повтор.



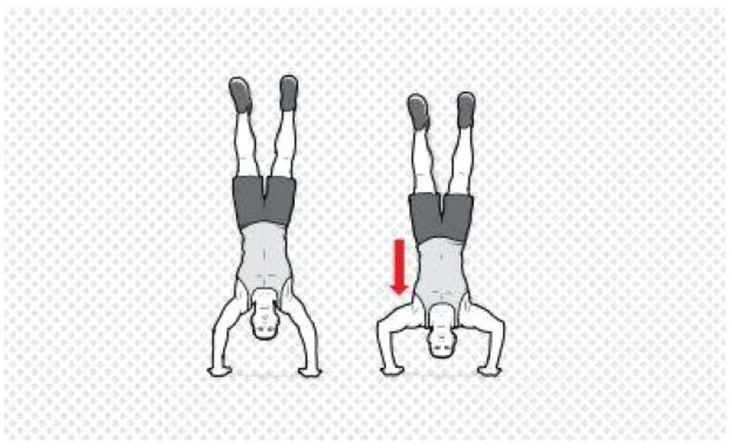
4. Выпад воина

Из позиции стоя отведи левую ногу назад примерно на метр и присядь на левое колено. Одновременно подними обе руки вверх и запрокинь голову, чтобы смотреть вверх и назад. Вернись в начальную позицию, поменяй ноги и повтори. 1 взгляд на потолок — это 1 повтор.



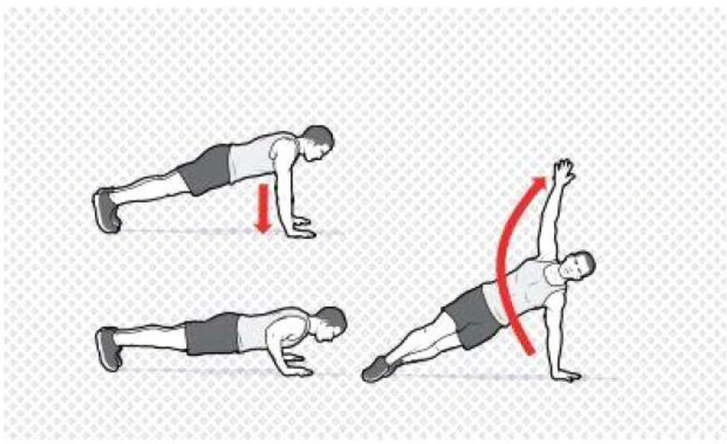
2. Наклоны со сменой ног

Встань на левую ногу, слегка согнув правую. Теперь медленно нагнись и достань правой рукой мысок левой ноги. Вернись в начальную позицию. Это 1 повтор. Продолжай, меняя ноги.



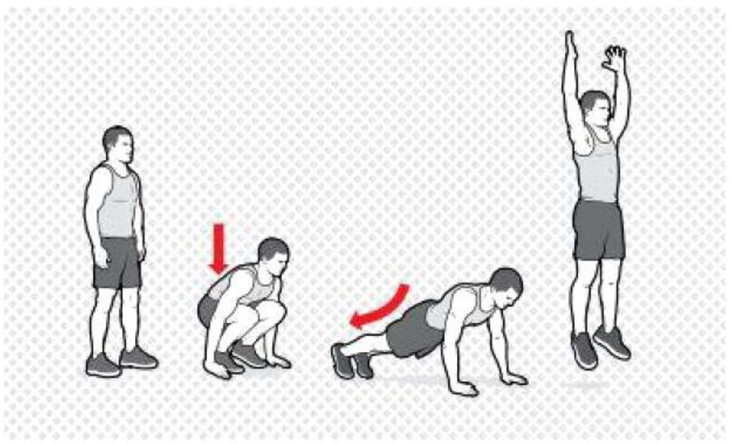
5. Отжимания стоя на руках

Упрись руками в пол в 15 см от стены. Рывком займи положение на руках вниз головой, упираясь пятками в стену. Медленно согни руки и коснись головой пола. Распрями руки. Это 1 повтор. Слишком сложно? Тогда делай отжимания, поставив ноги на высокий стул.



3. Т-отжимания

Сделай отжимание, а потом поворот с подъемом правой руки к потолку. Вернись в начальную позицию и повтори, на этот раз с левой рукой. Считай одним повтором каждый раз, когда указываешь рукой на потолок.



6. Берпи

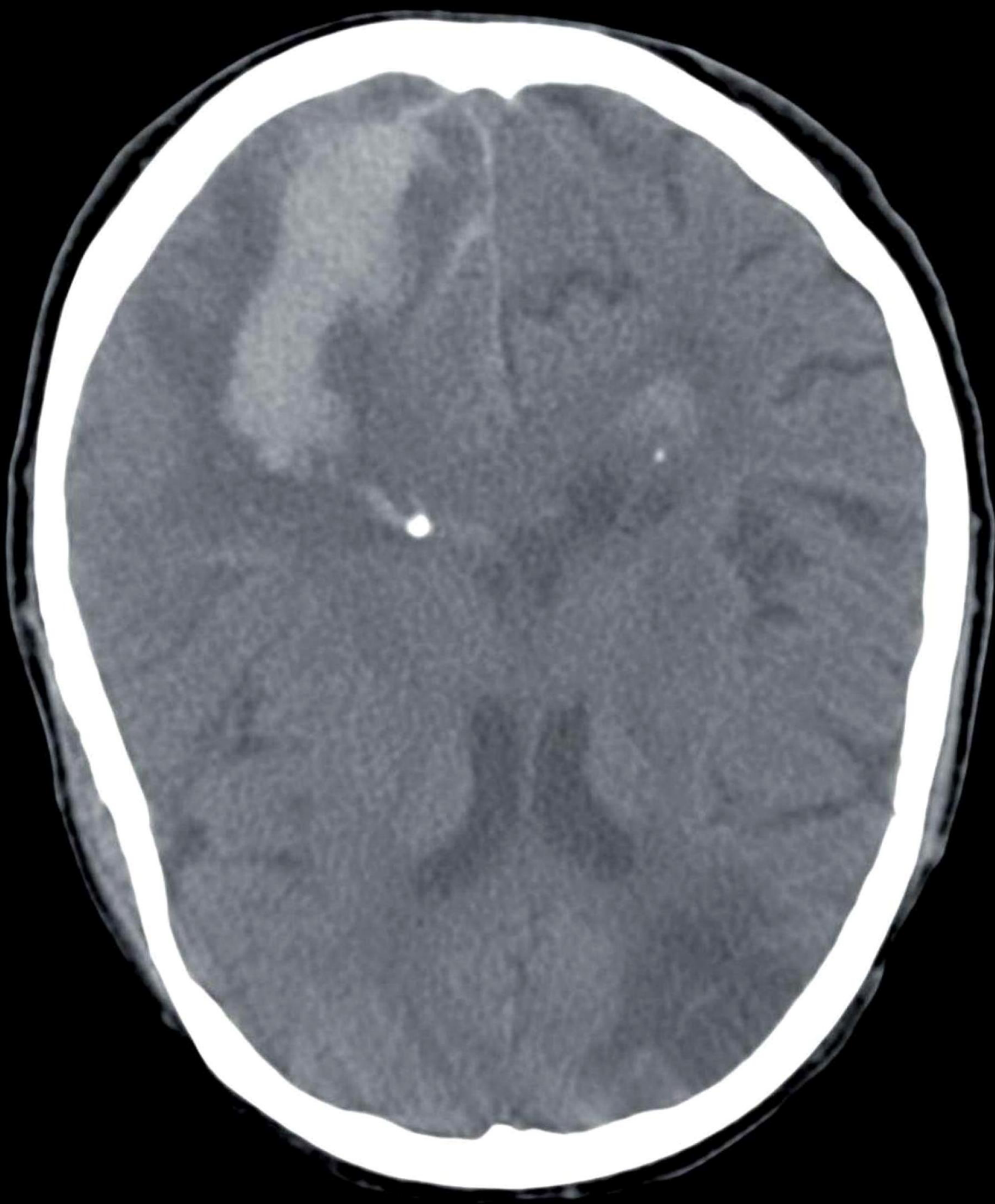
Встань прямо. Быстро присядь, упрись руками в пол и выброси ноги назад, чтобы оказаться в положении для отжимания. Отожмись, верни ноги назад, выпрыгни вверх. Это будет 1 повтор.

ПОД УДАРОМ

МИР МЕНЯЕТСЯ. ЛЮДИ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ. ДЕТИ УМНЕЮТ РАНЬШЕ. ЭЛЕКТРОМОБИЛИ НАСТУПАЮТ. А БОЛЕЗНИ МОЛОДЕЮТ. НАПРИМЕР, СТРАШНАЯ ВЕЩЬ ПОД НАЗВАНИЕМ “ИНСУЛЬТ”: НАМ ВСЕГДА КАЗАЛОСЬ, ЧТО ЭТО ПРОБЛЕМА СТАРИКОВ, А ВЕДЬ НЕТ. ЧТОБЫ МИР МЕНЯЛСЯ И ЛЮДИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЖИЛИ ДОЛЬШЕ, МЫ И НАПИСАЛИ ЭТУ СТАТЬЮ.

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ

ФОТО: STEVE PYKE, KENJI AOKI, CORBIS



“НЕЕСТЕСТВЕННО И ТРУДНО ВЕСТИ МАШИНУ, КОГДА У ТЕБЯ НЕ ДВИГАЮТСЯ НИ ПРАВАЯ РУКА, НИ НОГА. НЕ СЛУШАЮТСЯ, НЕ РАБОТАЮТ. ГОЛОВА ГУДИТ, И СТРАШНАЯ СЛАБОСТЬ — ТАКАЯ, КАКОЙ НЕ БЫЛО ДАЖЕ ПОСЛЕ САМОГО СЛОЖНОГО ДЕЖУРСТВА. ПРИ ХОРОШЕМ РАСКЛАДЕ ДО БОЛЬНИЦЫ МИНУТ 30. ПЯТЬ УТРА, ДОРОГИ ПОЧТИ ПУСТЫЕ, ДОЛЖЕН ДОЕХАТЬ, ДА И ВЫБОРА НЕТ. НУЖНО ДОЕХАТЬ. ВОТ ТЕБЕ И ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ, ПОЗДРАВЛЯЮ...”

День рождения, правда, был накануне. В тот день Андрей* — общий хирург и хирург по оказанию экстренной помощи в одной из столичных больниц, а по совместительству ассистент кафедры госпитальной хирургии в медицинском вузе — проснулся, как обычно, рано, умылся, побрился, позавтракал, сел за руль и отправился на работу, на очередное дежурство в обычное хирургическое отделение, куда каждый день привозят и привозят людей на операции. Утро как утро, но ближе к полудню почувствовал неожиданно сильную слабость, разболелась голова. Проглотил обезболивающее — не помогло. Потом вроде отпустило, но голова кружилась, и слабость была такая, что шел по коридору шатаясь — а хирургу негоже шататься на рабочем месте. Отравление? Или усталость накопилась такая, что с ног валит? Оставаться на работе было бессмысленно. Сказался больным, поехал домой, там лег спать — да так и провел свой 33-й день рождения.

С того дня прошло восемь месяцев. Я разговариваю с Андреем в той самой больнице, где он работал и продолжает работать, и он сидит напротив меня живой и здоровый. Он по-прежнему хирург, проводит операции и по-прежнему учит этому делу студентов. Не зная его истории, ни за что не скажешь, что случилось с ним минувшей весной, да он и сам не верил до последнего: “Я просто не мог предположить, что в моем возрасте может такая фигня случиться. Когда приехал домой, даже есть не стал, сразу лег. Думал, что устал сильно, ну да как можно так сильно устать, что человек ничего не соображает и лежит?”

Андрей проспал день, ночь, проснулся по внутреннему будильнику около пяти утра. Состояние все такое же дурацкое. Начал подниматься — правая рука не слушается. Правая нога еле двигается. Понял: инсульт.

*Имя и некоторые детали биографии героя изменены по его просьбе.

*****

Инсульт — это нарушение кровообращения в головном мозге, вызванное закупоркой или разрывом кровеносных сосудов. Нет нормального кровообращения — ткань умирает. Когда умирает ткань мозга, человек лишается привычных функций. Не может двигать конечностями. Или говорить. Или глотать. Или видеть. Или дышать.

Инсульт занимает второе место в списке самых распространенных причин смерти. Ежегодно в Украине с ним сталкиваются 111 000 человек. 30% из них умирают. 70% из тех, кто выжил, становятся инвалидами.

Статистика впечатляющая, но нас с тобой она как бы не касается: ведь известно, что инсульт бывает у тех, кто старый. У бабушки. У родителей. Но не у тебя, пока ты молод и здоров.

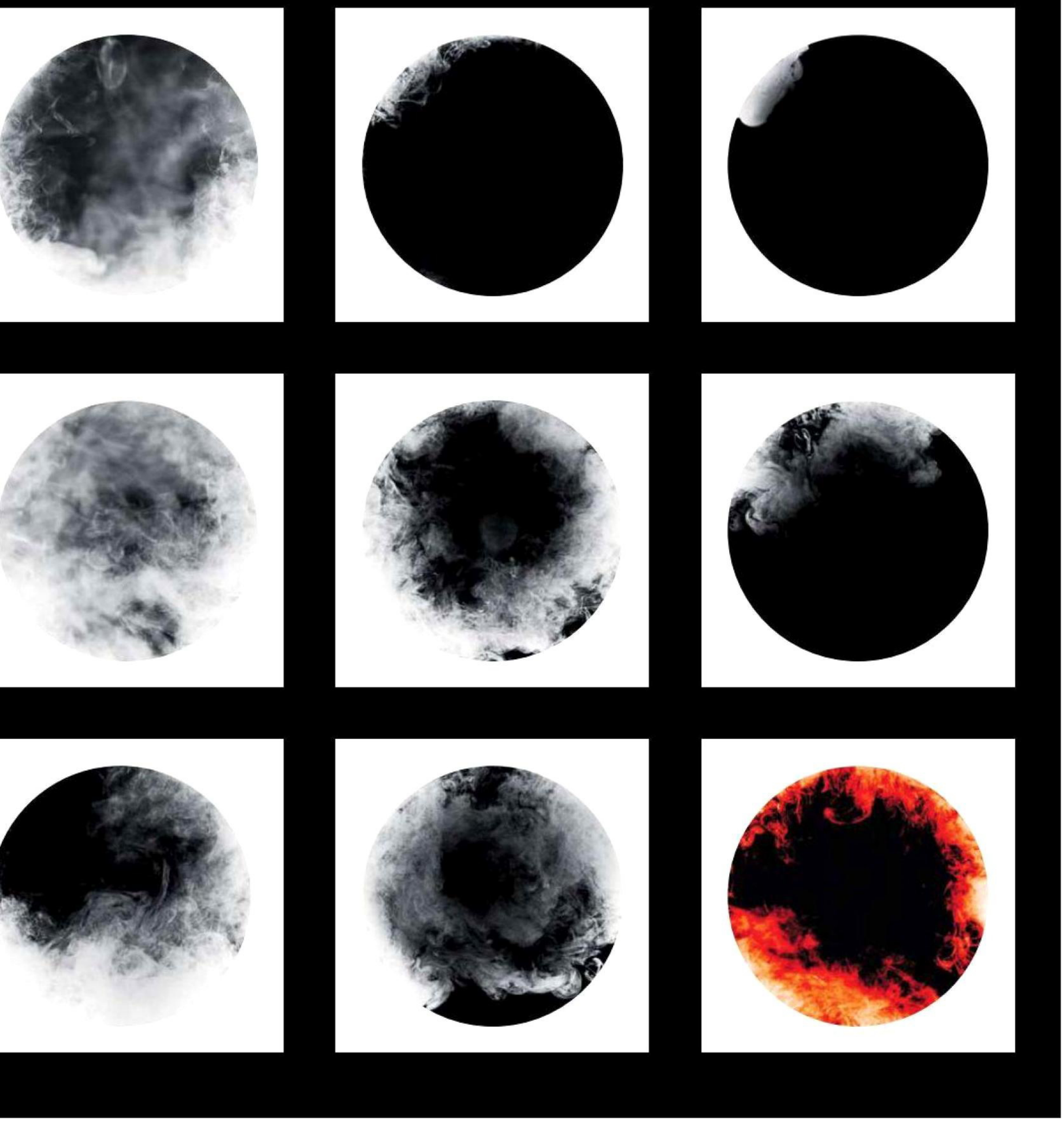
Это правда, но лишь отчасти. По данным Минздрава, треть всех зарегистрированных случаев инсульта происходит у людей трудоспособного возраста. Причем если у женщин средний показатель — 69,4 года, то мужчины приходят к этому рубежу раньше — в среднем в 63,7. Но это в среднем. По данным исследований из разных стран и регионов, частота инсульта в молодом возрасте колеблется от 2,5% до 15% от всех зарегистрированных случаев. В международном исследовании 2007 года, в котором приняли участие 5557 пациентов с инсультом, этот показатель составил 11%. То есть каждый десятый человек из тех, кто пережил инсульт, — моложе 45 лет (по классификации ВОЗ возраст до 44 лет включительно считается молодым). Медики наблюдают за ситуацией, и с каждым годом набегают новые проценты. Инсульт молодеет.

*****

Вызывать скорую Андрей не стал: “Я в пригороде тогда жил. Вызовешь скорую — повезут в местную больницу, а я там не хочу лечиться. Другу позвонить? Пока приедет, пока отвезет — целая история”. Нужно было добраться до своей, столичной больницы. Могла бы отвезти жена, но с кем оставить детей? Одному два, другой шесть. Помогла спуститься до машины. На автомате можно и с одной ногой ехать — только неудобно, что она левая.

Наверное, это была самая трудная и неприятная поездка на работу. Но машин в такую рань мало, кое-как добрался. В больнице первым делом сделали компьютерную томографию головного мозга — догадка подтвердилась: инсульт. Сразу отправили в отделение нейрореанимации, где врач превратился в пациента, а работу делали уже другие, неврологи.

Андрей провел в стационаре 23 дня.



ЗАПОМНИ НАВСЕГДА

Есть три внешних признака инсульта, распознав которые, ты сможешь спасти человека и облегчить жизнь его близким. Эти симптомы совсем необязательно проявляются вместе — достаточно и одного, чтобы забить тревогу. Итак, ты видишь, что кому-то плохо.

№1

Попроси улыбнуться. Признак инсульта — кривая улыбка из-за слабости мимической мускулатуры на одной половине лица.

№2

Попроси заговорить. Неразборчивая, невнятная речь, а также непонимание обращенной речи — признак инсульта.

№3

Попроси поднять руки на 90° и удерживать их в таком положении. При инсульте одна из рук не может долгое время находиться в горизонтальном положении.

Если есть хотя бы один из этих симптомов, ты должен заподозрить у человека инсульт и вызывать скорую, сообщив диспетчеру о своих подозрениях.

*****

Инсульт — это не заболевание само по себе, это осложнение тех проблем с сердечно-сосудистой системой, которые уже есть у человека. Александр Комаров, к.м.н., врач невролог-трансфузиолог высшей категории, выделяет среди таких провоцирующих факторов прежде всего наследственность (генетически обусловленные аномалии развития сосудов), повышенное артериальное давление, курение, злоупотребление алкоголем. Список легко продолжить: гиподинамия, ожирение, неумеренные, неконтролируемые занятия спортом, механические травмы... Все это в итоге может привести к проблемам более серьезным, чем “плохо себя чувствую”.

Так что же происходит в мозгу человека во время инсульта?

По словам Александра Комарова, у молодых мужчин чаще случается геморрагический инсульт, реже — ишемический. Первый случай — это разрыв сосуда. В момент подъема артериального давления

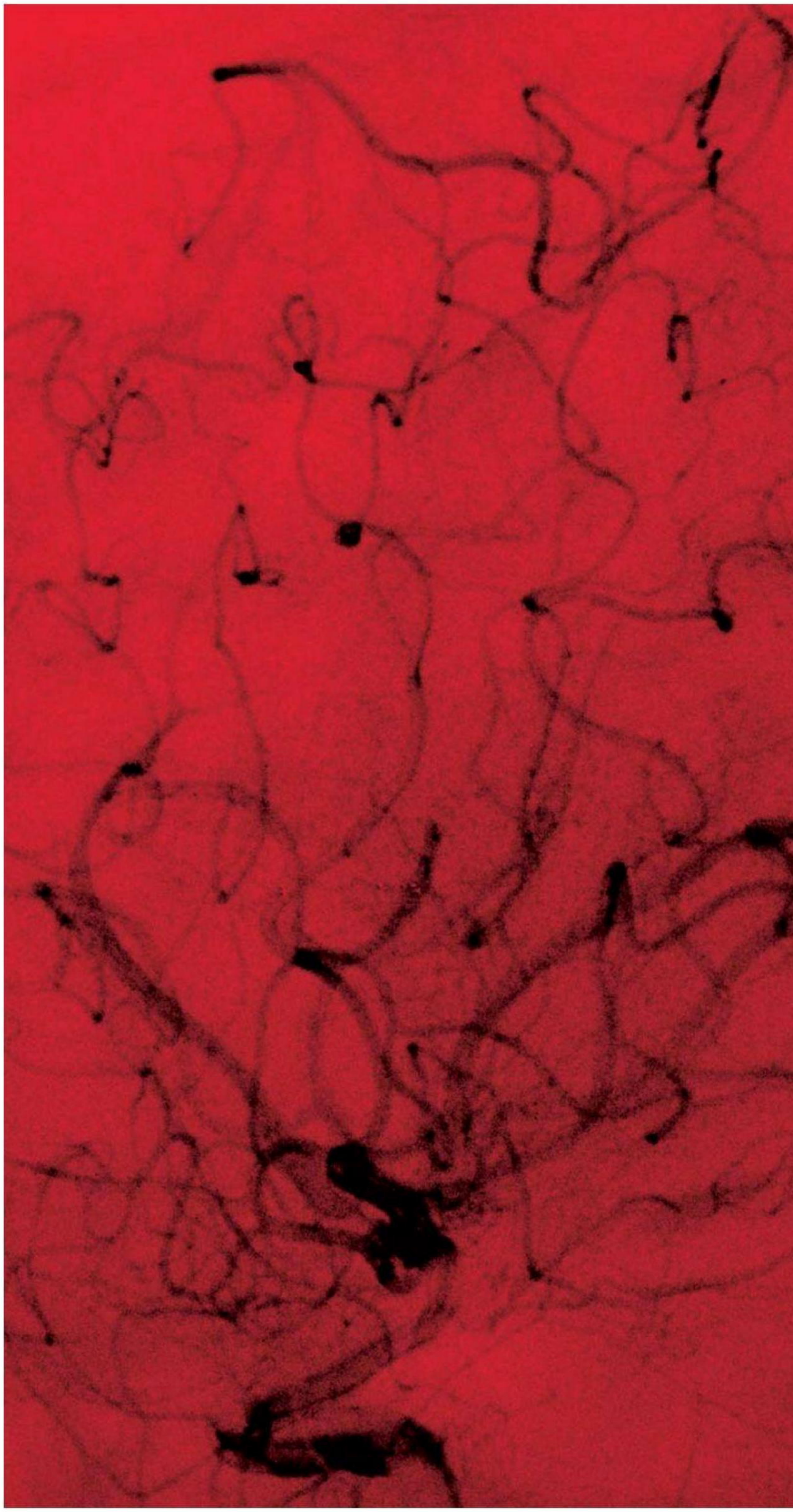
(натужился, поднимая тяжесть) повышается также артериальное внутричерепное давление. Изношенный по какой-либо из названных причин сосуд не выдерживает и рвется. Это как будто в голове произошел взрыв: вспышка в глазах, резкая головная боль, даже потеря сознания. Когда прорывает трубу, у тебя дома нет горячей воды. Когда рвется сосуд, в расположенные дальше по пути его следования ткани мозга перестает поступать кровь, и они начинают умирать. Кровоизлияние может произойти на периферии, то есть на внешней части мозга, — и это, скажем так, благоприятный вариант. Дальнейшие симптомы — нарушение двигательных функций, чувствительности, речи. Хуже, когда сосуд рвется внутри мозга: образуется гематома, которая давит во все стороны и пережимает другие, целые сосуды, усугубляя ситуацию.

Непосредственная причина другого типа инсульта, ишемического,— тромб, который закупоривает сосуд, и "вода" опять-таки не доходит до "квартиры". Случается это, как правило, в результате банальной травмы. Например, занимаешься ты одним из боевых видов спорта и во время тренировки получаешь удар по шее. Повреждение внутренней стенки сонной артерии вызывает образование тромба, который затем отправляется в плавание по одной из мозговых артерий и в конце концов перекрывает какой-нибудь сосуд.

Подвох ишемического инсульта в том, что ты можешь не почувствовать головной боли. Сосуд закупорен, ткань мозга перестает функционировать. А ты — со свойственным тебе отсутствием внимания к своему здоровью — не оцениваешь всей серьезности случившегося. Слабость? Видимо, устал. Рука отнимается? Бывает. Речь нарушилась? Точно устал — да так, что язык заплетается. А это не усталость, это инсульт. Который можно вылечить только в первые четыре часа после того, как он случился. Через четыре часа клетки мозга погибают безвозвратно.

*****

В случае Андрея причиной стал тромб. "Я опоздал с лечением, — говорит он. — Если бы остался в тот же день в больнице, смог бы, наверное, избежать развития инсульта. Сделали бы вовремя томографию, тромболизис (процедура, направленная на восстановление кровотока в пострадавшем сосуде), все прошло бы легче. А я допустил то, что случилось".



ПОСОБНИКИ

Три твоих врага, которые приближают инсульт

Повышенное артериальное давление увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний на

68%

Курение увеличивает риск развития инсульта на

65%

Чрезмерное употребление алкоголя увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний на

32%

Допустил он это, конечно, раньше. Когда работал на износ (300 операций в год; плюс защищенная кандидатская; плюс наполовину написанная докторская; плюс студенты). Когда курил. Не зверски, конечно, но свою пачку в день выкуривал. Когда позволил себе растолстеть. Не сильно, но все же. Когда спал по 4–5 часов в сутки. Когда садился ужинать и под хорошую еду выпивал 0,5 водки. Не каждый день, само собой, но раз в неделю — почему бы и нет.

Тромб сделал свое подлое дело в опасном месте — в стволе головного мозга, где, в частности, расположен дыхательный центр. Сложись все худшим образом, не было бы Андрея, но вот он сидит передо мной и посмеивается над неприятностями: "Что нас не убивает, то делает сильнее. Будем жить!"

Позже в разговоре с неврологом Александром Комаровым я интересуюсь, как же могло выйти, что Андрей обратился за помощью почти через сутки после того, как почувствовал себя плохо, но при этом смог восстановиться после инсульта на все сто. Как же те пресловутые четыре часа? В ответ слушаю любопытную историю: "Видимо, у него развился небольшой инсульт — в связи с тем, что у организма есть компенсаторные возможности. (Не работает один сосуд — его поломку компенсируют другие, доставляющие кровь в терпящую бедствие область; главное, чтобы они, другие, были.) Одна моя коллега провела исследование, в ходе которого, как она говорит, "у местных у славян мы нашли большой изъян". У этих столичных славян, родившихся здесь и живущих в течение, скажем, шести поколений, генотип сформирован таким образом, что артерии, которые могли бы компенсировать вред от инсульта, не доходят до очага трагедии. И развивается инсульт с большими поражениями. А вот у людей из регионов гены скомбинированы иначе, у них в мозгу налажено компенсаторное взаимодействие между артериями и венами, и в результате развивается небольшой инсульт, инсультик".

Андрей не из столицы, Андрей из Еревана. Все индивидуально. Андрею повезло.

*****

Если в XIX веке апоплексический удар, как его тогда называли, не сулил человеку будущего, то современные нейрохирурги научились лечить инсульт. При помощи оперативного вмешательства они останавливают кровотечение, "запаивают" разорвавшийся сосуд, откачивают гематому (иногда даже без вскрытия черепной коробки — через пункционные отверстия). Если дело в тромбе, то в пострадавший сосуд либо рядом вводится лекарство, растворяющее тромб. Самое главное — успеть все это проделать в первые четыре часа после появления первых симптомов. И еще одно самое главное: в полном объеме все эти процедуры могут проделать лишь в специализированном сосудистом центре, но не в обычной больнице. Благо сегодня такие центры есть в каждом районе Киева, в каждом районе каждого региона страны. Если все будет сделано правильно, велика вероятность, что человек восстановится на 95–98%. Фактически полностью.

Ты спросишь, что будет, если не оказать помощь вовремя? Повреждения могут стать необратимыми. В результате инсульта перестала двигаться рука? Она, скорее всего, никогда больше не будет двигаться. Нарушилась речь? Вряд ли восстановится. Пропала чувствительность в правой половине лица? Так и останется. И не забывай: в Украине около 35% инсультов заканчиваются смертью.

*****

Через два месяца после дня рождения Андрей стал возвращаться к работе. Еще чувствовалась разница между тем, как работают левые рука и нога и правые, но прописанные лечебная физкультура, физиотерапия, массаж, иглоукалывание делали свое дело. Через три с половиной месяца он вновь оперировал. Спустя пять месяцев уже не замечал никаких последствий того, что случилось.

Коллеги не то чтобы поддерживали. Большинству было все равно, начальство сразу предложило уйти из хирургии, кто-то даже зашел в реанимацию посмотреть и высказаться: "Ну что, попался?"

"Но хрен им, — говорит и показывает Андрей. — Я буду жить. Буду работать, оперировать, как раньше, и еще лучше. Лучше всех их".

Он переехал ближе к городу, чтобы меньше торчать в пробках. Он бросил курить. Похудел на 10 кг. Не пьет водку бутылками. Больше спит. Меньше работает. Стал эгоистичнее и понимает, что иначе нельзя: если ты о себе не подумаешь, то кто?

В больнице предлагали инвалидность — отказался: "Зачем мне инвалидность? Мне работать хочется, я люблю оперировать. Я всю жизнь отдал тому, чтобы стать врачом. Это же очень сложный механизм становления, это годы мучений... из-за которых, может, и случилось все со мной. И как я теперь все это брошу? Не-е-ет, сейчас самый интересный момент". ■

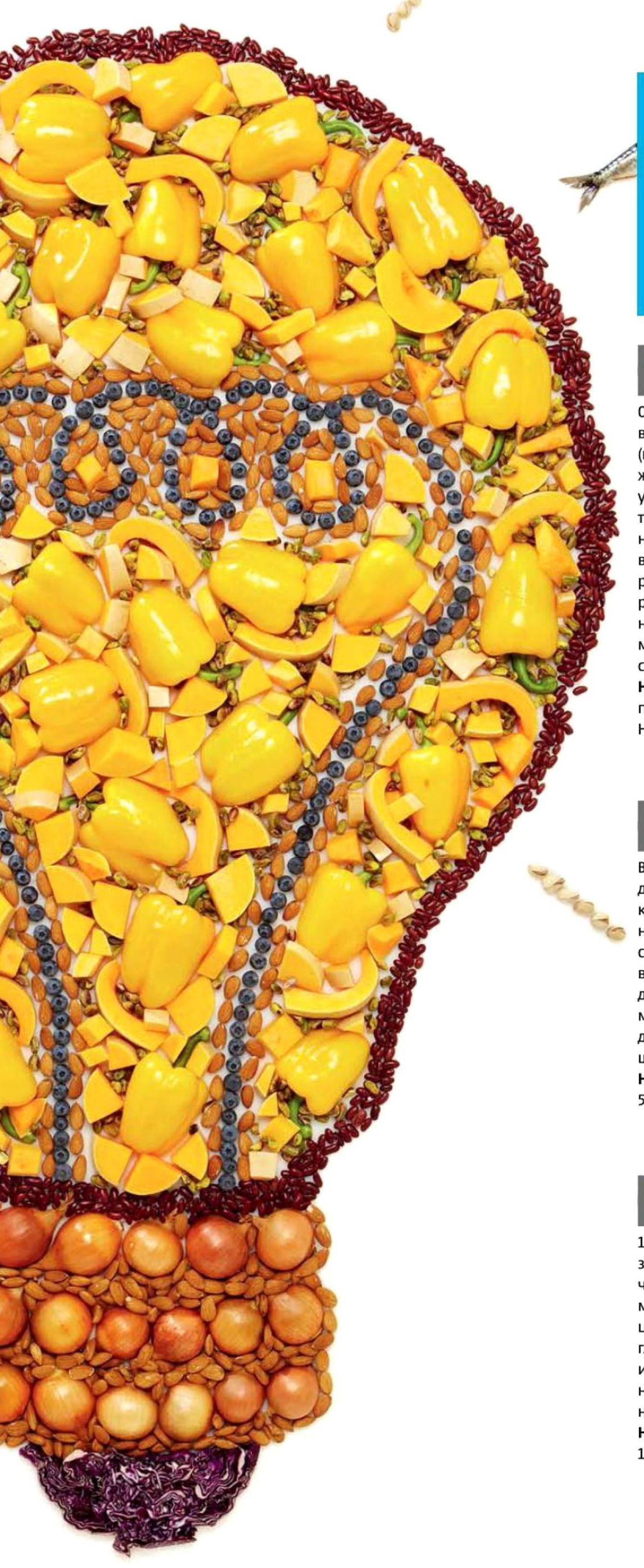
ПРОПИТАНИЕ

48 ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ТЕБЯ ЭФФЕКТИВНЕЕ

ФОТО: JOHANNA PARKIN, FOTOIMEDIA

МЫ СОСТАВИЛИ ТЕБЕ СПИСОК ДЛЯ ПОХОДА В МАГАЗИН: ЗАПАСИСЬ ЭТИМИ ПРОДУКТАМИ, И ВЕСЬ 2014 ГОД БУДЕШЬ КАК ОГУРЕЦ. КАЖДЫЙ ПУНКТ ТЩАТЕЛЬНО ОТОБРАН И ЗАВЕРЕН НАШЕЙ СОБСТВЕННОЙ КОМАНДОЙ СУПЕРЭКСПЕРТОВ В ПИТАНИИ.

ТЕКСТ: РУТ ЭММЕТ



СООБРАЖАЙ ЛУЧШЕ

Чтобы оставаться весь день сконцентрированным, твоему мозгу нужно правильное топливо. Посмотри, чем тебе нужно заправиться.

01. ЛУК

Он прекрасно освежит твой мозг (но не дыхание, к сожалению). Японские ученые ручаются: активные серные соединения, которые есть в составе лука, нейтрализуют токсины, ограничивающие когнитивные функции мозга (то есть его способность соображать).
НУЖНО СЪЕСТЬ:
половину луковицы. Например, в салате

02. САРДИНЫ

Эти рыбины — отличный источник витамина D: в 80 г сардин содержится половина от рекомендуемой дневной нормы потребления. В Манчестерском университете выяснили, что витамин D делает надежнее твою память, сохраняя эластичность сосудов и капилляров головного мозга.
НУЖНО СЪЕСТЬ:
80 г. Сделай с ними бутерброд

03. МИНДАЛЬ

На 300 г миндаля приходится 20% от рекомендуемой дневной нормы магния. Этот микроэлемент регулирует количество нейромедиаторов в твоем мозге, а они-то позаботятся, чтобы твои когнитивные функции работали на все 100.
НУЖНО СЪЕСТЬ:
30 г, в качестве перекуса

04. БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ

В парочке перцев содержится 14% от рекомендуемой дневной нормы пиридоксина, участвующего в синтезе нейромедиаторов в твоем мозге. Нет нейромедиаторов — нет хорошего настроения.
НУЖНО СЪЕСТЬ:
50 г, нарежь в салат

05. ЧЕРНИКА

Французские исследователи сообщают, что продукты с высоким содержанием флавоноидов повышают эффективность когнитивных функций мозга. Ставь на чернику — она ими особенно богата.
НУЖНО СЪЕСТЬ:
120 г, закинь в йогурт

06. ФИСТАШКИ

В 300-граммовом пакетике содержится 151 мг аминокислоты под названием “валин”. Твоему мозгу она нужна, чтобы быстро восстанавливать когнитивные функции после перегрузок и травм.
НУЖНО СЪЕСТЬ:
25 г часа в 4 дня — самое то.

07. КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА

100 г такой капусты значительно увеличит в твоем организме количество антоцианов, которые, согласно недавнему исследованию, разгоняют производительность мозга.
НУЖНО СЪЕСТЬ:
100 г, нарежь и грызи

08. ФАСОЛЬ

Вот тебе лучшее сочетание инозитола и холина — витаминов группы B, совместными усилиями поддерживающих здоровье клеток мозга.
НУЖНО СЪЕСТЬ:
180 г, в супе

09. ТЫКВА

Богатый источник лютеолина. Опубликованное в журнале Nutrition исследование показывает, что лютеолин предотвращает повреждения клеток гиппокампа, отвечающего за твою бодрость и память.
НУЖНО СЪЕСТЬ:
25 г, нарежь в салат

ПОДНИМИ НАСТРОЕНИЕ

На твое настроение влияет не только размер зарплаты и бюста подруги, но и твой рацион. Вот меню — съедай хотя бы парочку пунктов из этого списка в день.

10. ГОРОХ

Вот вкусный способ оставаться счастливым. Бобовые содержат леводопу — соединение, необходимое твоему организму для синтеза дофамина, одного из гормонов счастья. Приятный бонус: в горохе много клетчатки и протеина.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 210 г, в супе

11. АПЕЛЬСИНЫ

В одном апельсине столько витамина С, что его достаточно для "выполнения" рекомендуемой дневной нормы. Согласно исследованию журнала Endocrinology, витамин С стремительно разрушается в организме при стрессе. Так что лопай и не переживай.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 1 апельсин в день

12. КАПУСТА КАЛЕ

Вот тебе еще один новый продукт, который стоит поискать в магазинах. Кале — один из лучших источников витамина К, порция в 15 г составляет твою рекомендуемую дневную норму. С ним твой организм лучше усваивает кальций, который помогает тебе быть в тонусе.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 15 г, на пару, съешь с рыбой

13. СПАРЖА

В четырех стеблях спаржи содержится 20% от дневной нормы фолиевой кислоты. Исследования Королевского колледжа Великобритании показывают: недостаток этой кислоты приводит к пониженному настроению, а в особо тяжелых случаях — и к психоневрологическим расстройствам.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 4 стебля, отвари

14. ГРЕЧНЕВАЯ ЛАПША

Перепады уровня сахара в крови гарантируют нестабильное настроение. Не хочешь быть как беременная женщина? Подкрепись гречневой лапшой: она богата триптофаном и, по заявлению канадских ученых, как никто способна стабилизировать уровень сахара в крови.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 100 г, в супе или с овощами

15. КОРИЧНЕВЫЙ РИС

Превосходный источник марганца, селена и магния, коричневый рис помогает твоему организму лучше усваивать триптофан. Кроме того, в нем больше витаминов группы В и железа, чем в белом.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 200 г, потреби с индейкой

16. КИНОА

Ты, наверное, раньше и не слышал об этой крупе, а зря. Всего 90 г киноа обеспечат тебе дневную норму марганца, отвечающего за стабильность твоего настроения, — перестанешь расстраиваться по пустякам.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 90 г, отвари

17. ИНДЕЙКА

Эта птичка полна триптофана — аминокислоты, необходимой для выработки серотонина, помогающего тебе быть спокойным и довольным. Проглоти филе за обедом — и триптофана в твоем организме хватит на сутки.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 200 г, приготовь на пару

18. КАРТОФЕЛЬ

Съешь увесистый клубень хорошо знакомого тебе картофеля после тяжелого дня: в нем больше половины от дневной нормы витамина B_6, участвующего в производстве серотонина.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 250 г, запеки и съешь с филе тунца

19. КРЕВЕТКИ

Не любишь жирную рыбу? Обедай креветками, они не менее полезны. Съел 100 г — и дневная норма триптофана уже в твоем организме, а кроме того — больше половины от дневной нормы селена.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 100 г, отвари

ПОВЫСЬ ЛИБИДО

Если ты стал забывать, кто тут самец, закинь в рот что-нибудь из нижеприведенного списка, и вы с подругой долго не заснете.

20. САЛАТ РОМЕН

Ромен хорош высоким содержанием витамина А: порции в 55 г хватит, чтобы восполнить 82% от дневной нормы. Кстати, исследования показывают, что длительный дефицит витамина А может закончиться атрофией тестикул. Бррр!
НУЖНО СЪЕСТЬ: 55 г, нарежь в салат

21. АРБУЗ

Своего рода растительная виагра — в этой ягоде полно аминокислоты цитруллина, которая значительно расширяет твои сосуды и улучшает кровообращение.
НУЖНО СЪЕСТЬ: одной увесистой дольки достаточно

22. ЛУК-ШАЛОТ

В 50 г шалота содержится 21 мг магния, снижающего вероятность ранней эякуляции, согласно опубликованным в журнале Urology исследованиям. Теперь знаешь, что посоветовать тому твоему другу, который... Ну ты понял.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 50 г, в салате

23. ПАСТА ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ

Богата микроэлементами. Например, марганцем — в 500 г такой пасты его аж 96% от твоей дневной нормы. А дефицит марганца — прямой путь к низкому либидо.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 140 г, отвари

24. ШОКОЛАД

В шоколаде содержатся флаван-3-олы, улучшающие кровообращение и повышающие либидо, заявляют немецкие исследователи. Выбирай тот, в котором не меньше 70% какао.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 5 г за день

25. КАЙЕНСКИЙ ПЕРЕЦ

Дольше эрекция, сильнее эякуляция и чаще оргазмы — вот что надо писать на пакетиках с молотым красным перцем. Он расширяет сосуды и улучшает кровообращение.
НУЖНО СЪЕСТЬ: половину чайной ложки в день

26. ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Отваривай ее в супе, чтобы в полной мере насытить организм индол-3-карбинолом. Он нужен, чтобы уменьшить количество эстрогена в организме, уверены сотрудники Университета Рокфеллера. И правильно, зачем тебе лишние женские половые гормоны?
НУЖНО СЪЕСТЬ: 1 небольшой кочан, нарежь дольками

27. БАТАТ

Исследования показали, что содержащиеся в сладком картофеле антиоксиданты успешно борются с тяжелыми металлами, мешающими нормальной работе норадреналина — гормона, стимулирующего твое либидо.
НУЖНО СЪЕСТЬ: выбери батат побольше и запеки

28. СЕЛЬДЕРЕЙ

В нем полно андростенона — феромона, выделяемого некоторыми животными (он стимулирует самок на спаривание). Мы надеемся, животные не начнут на тебя бросаться. А вот девушки — милости просим.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 6 стеблей, нарежь и потреби с мягким сыром

29. РЖАНОЙ ХЛЕБ

В ржаной булке, в отличие от пшеничной, полно фитиновой кислоты, помогающей твоему организму лучше усваивать цинк. Если ты не забыл, он необходим тебе для выработки тестостерона.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 60 г в день (это три кусочка)

СОЖГИ ЖИР

Тяжело работаешь в спортзале, чтобы сбросить несколько килограммов? Налегай на продукты из этого топ-10, чтобы закрепить успех.

30. КОРИЦА

Борец с сахаром. Сыпь ее в кашу. Исследования свидетельствуют: если так делать ежедневно хотя бы 40 дней, метаболизм сахара в твоем теле станет на 20% эффективнее.
НУЖНО СЪЕСТЬ:
0,5 ч. л. в день

31. САЛАТ РАДИЧИО

Порции в 21 г достаточно, чтобы твоему организму хватило на сутки витамина К. По авторитетному мнению сотрудников Университета Тафтса, витамин К увеличивает активность инсулина, благодаря которому ты не откладываешь гликоген как жир.
НУЖНО СЪЕСТЬ:
20 г, нарежь в салат

32. ЯЙЦА

В яйце полно белка, а кроме того, оно снижает твой аппетит. Все из-за витаминов A, D, E и K, содержащихся в желтке. Исследования показали, что после завтрака из двух яиц мужчина съедает на 417 калорий меньше в течение дня.
НУЖНО СЪЕСТЬ:
парочку на завтрак

33. КЕДРОВЫЕ ОРЕХИ

ГРОЗА АППЕТИТА
Добавляй их в пасту и салаты. В этих орехах полно холецистокинина, могучего подавителя аппетита.
НУЖНО СЪЕСТЬ:
20 г в день

34. ЛАЙМЫ

Нет, не с текилой, лучше выжми на рыбу. Присутствующий в лайме лимонин подавляет излишки вырабатываемого твоей печенью аполипопротеина B, из-за которого может заплыть жиром твое сердце.
НУЖНО СЪЕСТЬ:
два в неделю

35. НУТ

Эти бобы богаты протеином и клетчаткой. Исследования показывают, что употребление нута снижает уровень жира в твоей крови.
НУЖНО СЪЕСТЬ:
350 г, отвари

36. БРОККОЛИ

Хороша высоким содержанием витамина C: в 33 г этой капусты твоя рекомендуемая дневная норма. Диетологам давно известно: меньше витамина C — толще талия. Всему виной меньшая выработка карнитина, участвующего в сжигании жира.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 33 г, приготовь на пару

37. ЧЕЧЕВИЦА

Целый склад полезных веществ: протеина, клетчатки, углеводов и молибдена. Последний помогает твоему организму с большей эффективностью перерабатывать получаемые углеводы в энергию, а не в жирные бока.
НУЖНО СЪЕСТЬ:
100 г, в супе

38. СЫР ТОФУ

Тофу — гроза "плохого" холестерина (низкомолекулярных липопротеинов). Издание The New England Journal of Medicine сообщает, что 47 г соевого протеина (столько содержится в 300-граммовой упаковке такого сыра) за один день снижает содержание холестерина на 23,2 мг на децилитр крови.
НУЖНО СЪЕСТЬ:
упаковку в 300 г, слопай за день

39. ЯБЛОКИ

В яблоках полно пектина. The American Journal of Clinical Nutrition сообщает, что этот источник клетчатки способен увеличить выведение жира из организма на целых 44%.
НУЖНО СЪЕСТЬ:
2 в день

МН-ЭКСПЕРТЫ

Мари Кил
Диетолог Английского института спорта, работает с атлетами, находящимися на пике формы. Знает, что съесть, чтобы победить.

Кейт Пирси
Автор книги Go Faster Food, полной рецептов для пловцов, спринтеров, велосипедистов и гребцов. Конек Пирси — это диеты для интенсивных тренировок и восстановления после них.

Мишель Ру
Шеф-повар с двумя звездами Мишлен (а их больше трех не бывает), Ру написал несколько кулинарных книг для спортсменов, включая The Marathon Chef: Food for Getting Fit.

Эндрю Наттер
Свой первый ресторан — Nutters — Эндрю открыл в 21 год. И вскоре уже получил за него премию "Ресторан года" в Великобритании. Вот уж кого, наверное, нашли в капусте — причем он ее отменно приготовил.

Гиззи Эрскин
Окончила одну из самых престижных кулинарных школ Лондона — Leiths School of Food and Wine. Автор книги Gizzi's Kitchen Magic и ведущая кулинарных программ на британском ТВ.

Анита Бин
В прошлом — чемпион Англии по бодибилдингу среди женщин, а ныне — диетолог и автор аж 26 книг по питанию для спортсменов.

ПОСТРОЙ МУСКУЛАТУРУ

Чтобы быстро набрать мышечную массу, не забывай пополнять свои запасы следующими продуктами.

40. СЕМГА

Витамин D (его много в семге) сжигает жир и помогает тебе лучше абсорбировать кальций. Который, в свою очередь, необходим для роста мышц. Одного куска достаточно.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 80-граммовое филе, на пару

41. РУККОЛА

Американские исследователи связывают мышечное утомление, возникающее во время тренировок, с потерей клетками кальция. Нанеси превентивный удар, наевшись руколы: в 100 г травки — 16% от твоей дневной нормы кальция.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 100 г, нарежь в салат

42. АНАНАС

Идеальный десерт после сытного обеда, ананас содержит бромелайн, катализатор белкового и углеводного обменов. Кроме того, исследования показали, что этот фрукт не хуже любого обезболивающего справляется с посттренировочной болью в мышцах.
НУЖНО СЪЕСТЬ: один, нарежь дольками

43. ГОВЯДИНА

Выбирай кусок попостнее и слабо обжаривай. Так ты сохранишь в мясе больше креатина, помогающего твоим мышцам генерировать энергию во время интенсивных тренировок.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 450-граммовый стейк, слабой обжарки

44. КРАСНЫЙ ВИНОГРАД

Кожица красного винограда полна ресвератрола, антиоксиданта, обладающего противовоспалительными свойствами. Веточка винограда в день — и можешь поднимать железо, не опасаясь получить травму.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 5–10 г ежедневно

45. ИМБИРЬ

Journal of Pain выяснил, что ежедневный прием 2 г имбиря уменьшает боль в мышцах, появляющуюся после тренировок, на 25%. Сможешь не морщась обниматься с девушкой.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 2 г в день, в супе или чае

46. АВОКАДО

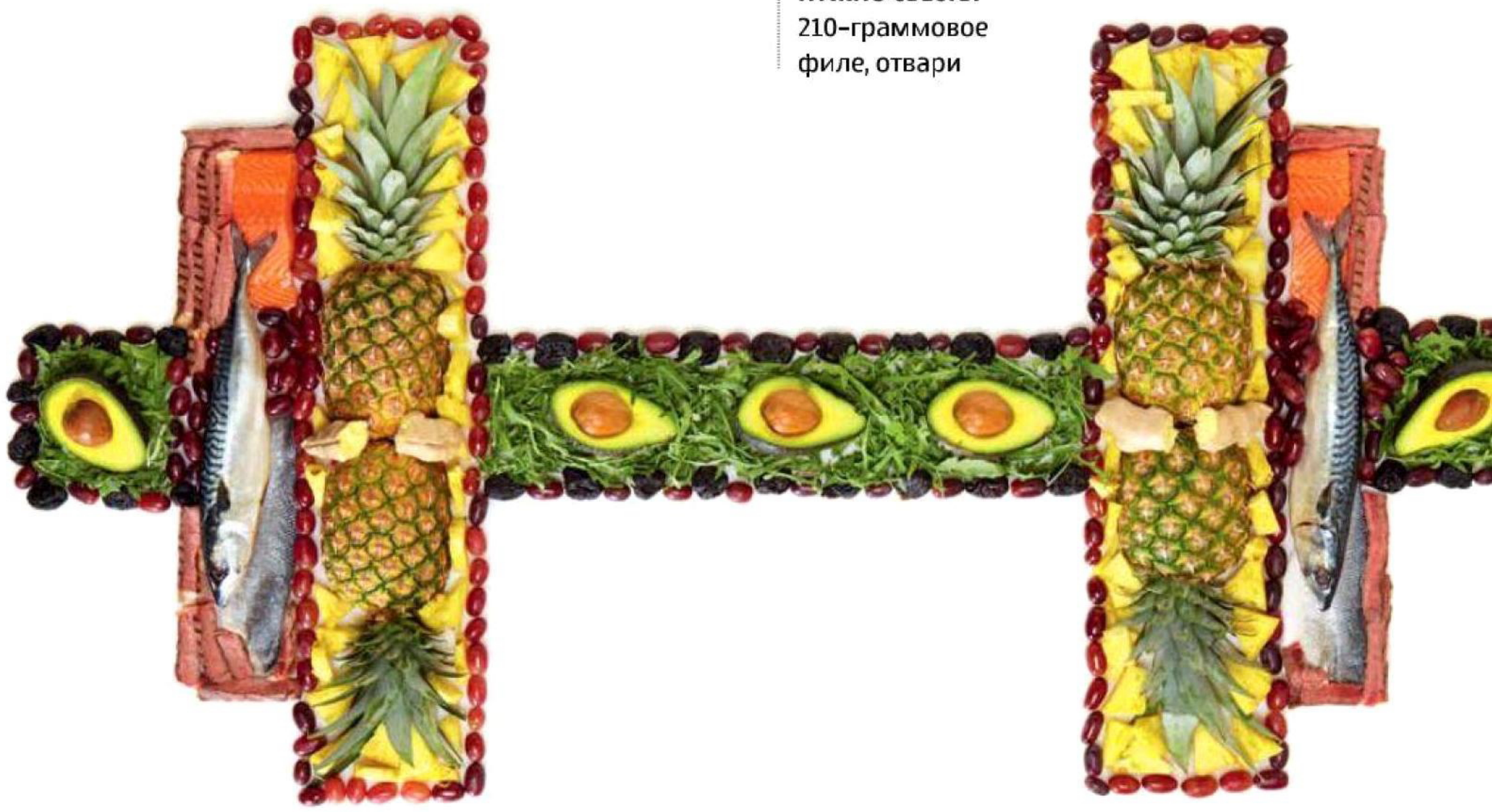
В этих экзотических плодах более 25 полезных тебе веществ. Кроме того, авокадо помогает твоему организму лучше абсорбировать ликопин и бета-каротин, способствующие восстановлению мышц после нагрузки.
НУЖНО СЪЕСТЬ: одно авокадо, нарежь в салат

47. СИБАС

Эта рыбина полна фосфора: в среднем филе — 25% от дневной нормы. Опубликованное в The Journal of Clinical Investigation исследование показало, что фосфор участвует в синтезе нуклеотида АТФ, уменьшающего количество молочной кислоты в твоих мышцах.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 210-граммовое филе, отвари

48. СКУМБРИЯ

Поедая эту рыбину, ты снижаешь свое кровяное давление до уровня, на котором тебе уже не грозят воспаления в мышцах после тренировок. И да, болеть твое тело тоже будет меньше.
НУЖНО СЪЕСТЬ: 130-граммовое филе, копченое ■



MAKE-UP: ТАТЬЯНА ПРАСОЛОВА, МОДЕЛЬ: МИРА ШЕЙНЕР

КОМУ — СЕКС, КОМУ' — НАУКА

СЕКС

5 САМЫХ СТРАННЫХ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ СЕКСУАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ЛЮДЕЙ И ЖИВОТНЫХ — ПО ВЕРСИИ MEN'S HEALTH

ТЕКСТ: АСЯ КАЗАНЦЕВА
ФОТО: MARCUS DONATES

Ежегодно ученые планеты Земля проводят тысячи исследований секса — по всему выходит, что на изучение этой части жизни человека тратится больше научных усилий, чем на что бы то ни было другое. Оно и понятно, секс интересен всем, за такие исследования можно получить гранты, кучу публикаций, славу, в конце концов. Но увы, секс не столь многогранен, и некоторым ученым достаются совсем уж странные темы. Мы им сочувствуем. Представь, как был бы вдохновлен HR-менеджер, если бы ты был ученым и честно перечислил в резюме свои обязанности с прошлого места работы: "заставлял студенток обнюхивать потные футболки", "заливал сперму в задницу кроликам" и т.д. Почитай, какие из представленных в последние полвека работ на означенную тему мы считаем наиболее странными.

01 ЗАПАХ ПОТА ОПРЕДЕЛЯЕТ СЕКСУАЛЬНУЮ СОВМЕСТИМОСТЬ

Если хочешь здоровых детей, то не пользуйся пахучим гелем для душа и дезодорантом, пока выбираешь жену. Необходимо предоставить девушке возможность оценить настоящий запах твоего пота. Чем сильнее он ей понравится, тем лучше у вас получится потомство.

У этого факта есть молекулярное обоснование. На поверхности каждой клетки твоего тела в больших количествах присутствуют белки главного комплекса гистосовместимости (по-английски — MHC). С одной стороны, они влияют на индивидуальный запах, а с другой — отвечают за то, чтобы демонстрировать иммунной системе фрагменты внутреннего содержимого клетки: это позволяет поднять тревогу, если клетка заражена вирусом.

Нетрудно догадаться, что скрещиваться друг с другом нужно тем людям и животным, чьи гены (а значит, и кодируемые ими белки) максимально отличаются друг от друга. В этом случае дети получат MHC-белки в ассортименте, и с высокой вероятностью каждый напавший вирус удастся своевременно распознать и обезвредить.

В 1995 году швейцарский биолог Клаус Ведекинд доказал, что в человеческом мозге есть программное обеспечение для анализа генов партнера по запаху. Он заставил 49 девушек нюхать футболки, в которых до этого проспали две ночи потные мужики. При этом каждая девушка получала шесть разных футболок: три от мужчин, близких к ней по набору MHC, и три, наоборот, от максимально отличающихся мужчин. Задача девушек заключалась в том, чтобы рассортировать грязную одежду по степени субъективной привлекательности (или отвратительности) запаха.

Выяснилось, что генетическая разница — действительно залог привлекательности. Девушки высоко оценивали запах мужчин с чужеродными MHC и считали противными вонючками тех, кто был к ним близок. Естественно, один и тот же мужчина мог получить как высокую, так и низкую оценку в зависимости от того, кто именно нюхал его футболку. В 20% случаев девушки также отмечали, что запах генетически отдаленных мужчин напоминает им о запахе возлюбленных из реальной жизни.

Правда, оказалось, что эта система работает, только если девушка не принимает оральные контрацептивы. У тех участниц эксперимента, которые сидели на таблетках, восприятие запаха менялось на прямо противоположное. Генетически близкие мужчины набирали по шкале привлекательности 7 баллов из 10, а отдаленные — только 4 балла. Авторы предполагают, что причина такой инверсии в том, что изменения гормонального состояния во время приема таблеток очень похожи на изменения при беременности. Возможно, восприятие запахов во время беременности (или приема оральных контрацептивов) меняется таким образом, чтобы женщина стремилась проводить больше времени с родственниками и пользоваться их поддержкой. Так что если твоей девушке не нравится твой запах, утешайся тем, что вы, по крайней мере, родные друг другу люди.

02 ЖЕНЩИНЫ УВЛАЖНЯЮТСЯ ПРИ ВИДЕ СЕКСА ЖИВОТНЫХ

Канадский психофизиолог Мередит Чиверс с 1999 года проводит совершенно титаническую работу. В ее лабораторию сексуальности и гендера стекаются со всех концов страны приверженцы разнообразнейших ориентаций и предпочтений, и каждому Мередит показывает широкий спектр порнороликов на все изобретенные человечеством сюжеты. Испытуемые при этом обвешаны датчиками, заполняют опросники и даже иногда смотрят видео, лежа в томографе. Смысл в том, чтобы выяснить, кого, что и почему возбуждает.

В 2010 году Мередит Чиверс и ее коллеги опубликовали большой обзор, посвященный разнице между мужским и женским сексуальным возбуждением. Исследования показывают, что мужчины в целом устроены просто и логично. Геев возбуждают геи, гетеросексуалов возбуждают женщины, зверюшки возбуждают только немногочисленных зоофилов, а субъективная оценка возбуждения, как правило, мало отличается от объективно измеряемой эрекции. Другое дело женщины. На словах они признают свое возбуждение только тогда, когда порноролик соответствует заявленным сексуальным предпочтениям, но вот данные интравагинальных датчиков показывают, что смазка у женщин выделяется в ответ на все что угодно. Кровь приливает к стенкам влагалища, когда женщины смотрят лесбийское порно, гей-порно, гетеросексуальное порно, сцены мастурбации женщин, сцены мастурбации мужчин, фильмы о сексе обезьян и так далее.

Это, к сожалению, не повод утверждать, что женщин все возбуждает. Исследователи предполагают, что увлажнение влагалища при виде любой сексуальной активности — это рефлекс, предназначенный, увы, для снижения травм в том случае, если женщину решат принудительно вовлечь в эту активность.

Альтернативный рейтинг странностей

Многие исследования, удостоенные Шнобелевской премии (ее выдают за "научные достижения, которые сначала вызывают смех, а потом заставляют задуматься"), связаны с сексом в частности и со срамными органами в целом. Вот только некоторые из них.

1991

Р. К. Грэм За создание "Репозитория гениальных зародышей" — банка спермы, принимающего вклады только от нобелевских лауреатов и олимпийских чемпионов

1993

Дж. Ф. Нолан, Т. Дж. Стилвелл и Дж. Р. Сэндс За публикацию перечня методик неотложной помощи при защемлении полового члена застежкой-молнией

1995

Д. Б. Буш и Дж. Р. Старлинг За публикацию перечня из 182 типов предметов, которые люди засовывают себе в прямую кишку, включая замороженный свиной хвостик, ювелирную пилу и табакерку

При этом данные томографических исследований показывают, что мозг женщины, в отличие от мужского, способен эффективно подавлять “неуместные” сексуальные переживания еще до того, как они достигнут сознания. Потому дама и не заметит упомянутого увлажнения и не сочтет его “возбуждением”.

Правда, нашлись и скептики, которые утверждают, что исследования Мередит Чиверс вообще не стоит считать научными: мол, в подобных экспериментах — просмотрах порнороликов с засунутыми во влагалище датчиками — в принципе соглашаются принимать участие только те женщины, которые раскованны и, пусть и неосознанно, склонны к сексуальному возбуждению больше, чем в среднем по больнице.

1999
Т. Макино За создание аэрозоля S-Check, позволяющего уличить партнера в измене: если на его/ее нижнем белье есть пятна спермы, то при контакте с аэрозолем они приобретают ярко-зеленый цвет

2000
Д. Марадзити, А. Росси, Дж. Кассано Авторы доказали, что по биохимии организма любовь не отличается от обсессивно-компульсивного расстройства (тяжелое психическое заболевание — МН)

2001
Б. Ваймер За создание воздухонепроницаемого нижнего белья с заменяемым угольным фильтром для уничтожения неприятных запахов при метеоризме

2002
Н. Е. Бабиер, Ч. Пакстон, Ф. Бауэрз и Д. Ч. Диминг За исследование брачных ухаживаний страусов за людьми на британских фермах;
К. МакМанус За исследование асимметрии мошонки у античных статуй

2003
К. Моликер За исследование гомосексуальной некрофилии у диких уток

03 СПОСОБНОСТЬ К ВАГИНАЛЬНОМУ ОРГАЗМУ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ ПО ПОХОДКЕ

Медицинский психолог Стюарт Броди из Университета Западной Шотландии — один из главных в мире специалистов по женскому вагинальному оргазму. Он пишет, что физиологическая разница между оргазмом, полученным от стимуляции клитора, и оргазмом, полученным от стимуляции стенок влагалища и шейки матки, настолько велика, что их невозможно перепутать ни на томограмме, ни при анализе гормонального состояния после секса. Стюарт уверен, что именно вагинальный оргазм — залог здоровья и хорошего настроения женщины, так что долг науки — добиться вагинального оргазма для всех.

В 2008 году Броди провел остроумный эксперимент. Он попросил 16 женщин (из них 7 были склонны к вагинальному оргазму, а 9 никогда не испытывали его) пройти сто метров по улице, представляя себе, что они в отпуске вдвоем с любимым мужчиной. Все прогулки он записал на видеокамеру, а потом показал ролики двум профессорам-сексологам и попросил предположить, способна ли каждая из женщин к вагинальному оргазму. Ответы ученых совпали с ответами самих участниц исследования в 13 случаях из 16 (про тех женщин, которые еще не испытывали вагинальный оргазм, хотя способны к нему, по мнению светил сексологии, Стюарт Броди предполагает, что они просто еще не встретили правильного мужчину).

К сожалению, ученые не дали никакого четкого объяснения тому, как им удалось это угадать. Просто — мастерство не пропьешь! В целом они описывали походку женщин, способных к вагинальному оргазму, как более энергичную, летящую, свободную и чувственную. В связи с этим Стюарт Броди предполагает, что неспособность к вагинальному оргазму может быть связана со слабым мышечным тонусом. Возможно, если твоя девушка не получает удовольствия от секса, стоит оплатить ей абонемент в фитнес-клуб?

2005
Г. Миллер За разработку силиконовых протезов яичек для собак, чтобы животные не впадали в депрессию после кастрации

2006
Ф. Фесмайр За доказательство того, что икоту можно эффективно останавливать с помощью ректального массажа

2007
Лаборатория в Дейтоне, работающая на ВВС США Премия мира за предложение разработать гей-бомбу, вызывающую у вражеских солдат непреодолимое сексуальное влечение друг к другу

2008
Д. Миллер, Д. Тибур и Б. Джордан Премия по экономике за доказательство того, что за приватный танец на коленях заказчика стриптизерши получают больше чаевых, если у них овуляция;

Ш. А. Умпере, Д. А. Хилл, Д. Дж. Андерсон За открытие, что кока-кола обладает спермицидным действием; **Х. Чуаньюэ, С. Чачан, У. Пэйфэнь и Ц. Бинин** За опровержение этого научного результата

04 ГОМОФОБЫ ЗАВОДЯТСЯ ПРИ ПРОСМОТРЕ ГЕЙ-ПОРНО

Широко распространенное представление о том, что ярые гомофобы — это латентные гомосексуалисты, имеет экспериментальные обоснования. Почти 20 лет назад ученые из Университета Джорджии провели простую и красивую работу, подтверждающую этот тезис. Они набрали группу из 64 гетеросексуальных мужчин и разделили их на две части — гомофобов и негомофобов. Это делалось с помощью стандартного опросника, в котором надо было соглашаться или нет с утверждениями типа "я бы нервничал, находясь в группе гомосексуалов".

После сортировки каждого участника эксперимента просили засунуть член в плетизмограф (сложный и красивый прибор для измерения объема) и в этом неловком положении демонстрировали ему эротические видеоролики с мужскими, женскими и гетеросексуальными парами. Авторы исследования отмечают, что лесбийское порно они добавили для того, чтобы убедиться: среди испытуемых нет геев (они бы выдали себя отсутствием реакции на голых женщин).

Как и ожидалось, обе группы мужчин, гомофобы и негомофобы, одинаково интенсивно возбуждались на ролики с лесбиянками и гетеросексуальными парами. Но вот на ролики про геев — сюрприз! — гомофобы демонстрировали в два раза более сильное увеличение объема члена, чем толерантные люди. Авторы исследования отнюдь не говорят прямо, что подозревают своих испытуемых в скрытой гомосексуальности (тем более что на женщин-то они тоже вполне заводятся), но обтекаемо отмечают, что их исследование позволяет "лучше понять загадочную природу гомофобии".

05 СПЕРМА В ПРЯМОЙ КИШКЕ ПОДАВЛЯЕТ ИММУНИТЕТ

Давным-давно, в 1983 году, когда уже было понятно, что среди геев часто встречается приобретенный иммунодефицит, но статьи будущего нобелевского лауреата Люка Монтанье о вирусной природе этого заболевания еще не были широко известны, научная общественность прорабатывала целый ряд версий. В частности, обсуждалась идея о том, что сперма в прямой кишке сама по себе способна нарушать работу иммунной системы.

Как ни странно, в некоторой степени это действительно так. Ученые из Университета Корнелла сделали искусственную вагину для мастурбации кроликов, собирали от них сперму и каждую неделю вводили ее другим кроликам в прямую кишку. Они продемонстрировали, что животные вырабатывают антитела против некоторых компонентов спермы и присутствие этих белковых комплексов приводит к разбалансировке иммунной системы, например к неадекватному повышению уровня иммуноглобулинов. Разумеется, это не так трагично, как настоящий СПИД, но тоже нарушает нормальную сопротивляемость болезням.

Самое забавное, что дальнейшие работы на крысах показали: этот эффект стабильно воспроизводится у самцов, получающих сперму в прямую кишку, и практически не выражен у самок — вероятно, в ходе эволюции они как-то научились мирно сосуществовать с чужой спермой, даже если она попадает не туда, куда положено. Экспериментальная биология в любом случае не рекомендует заниматься анальным сексом без презерватива (из-за повышенного риска передачи инфекций), но все же сообщает, что, с точки зрения здоровья принимающей стороны, лучше делать это с женщинами, чем с мужчинами. ■

2009

Е. Боднар, Р. Ли и С. Марихан За изобретение бюстгальтера, который в чрезвычайной ситуации легко трансформируется в пару респираторов

2010

Г. Джонс, а также Л. Занг и его соавторы За исследование фелляции у летучих мышей

2011

Д. Гвинн и Д. Ренц За исследование сексуального влечения австралийских жуков к пивным бутылкам

2012

Д. Покорны и Ф. де Валь За доказательство того, что шимпанзе могут распознавать знакомых особей не только по фотографиям лица, но и по фотографиям анально-генитальной области

2013

К. Бхаеганада и его коллеги За описание технологий пришивания пениса, отрезанного разгневанной женой (кроме тех случаев, когда его успели съесть домашние утки)

Евгений Миронов

РОДИЛСЯ 29.11.1966

СЕМЬЯ ЖИЛА В ВОЕННОМ ГОРОДКЕ ТАТИЩЕВО-5. ТАМ ЕВГЕНИЙ УЧИЛСЯ ДО 8-ГО КЛАССА, ПОСЛЕ ЧЕГО ПОСТУПИЛ В ТЕАТРАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ, КУДА ПРИНИМАЛИ С 14 ЛЕТ. ОКОНЧИВ ЕГО, ПОЕХАЛ ПОСТУПАТЬ В ШКОЛУ-СТУДИЮ МХАТ, ГДЕ ОЛЕГ ТАБАКОВ ПРИНЯЛ МИРОНОВА СРАЗУ НА ВТОРОЙ КУРС.

ПОСЛЕ ВЫПУСКА РАБОТАЛ В ТЕАТРЕ “ТАБАКЕРКА”.

С ДЕКАБРЯ 2006-ГО — ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕАТРА НАЦИЙ.

СНИМАЛСЯ В ФИЛЬМАХ: “ЛЮБОВЬ”, “АНКОР, ЕЩЕ АНКОР!”, “ЛИМИТА”, “МАМА”, “УТОМЛЕННЫЕ СОЛНЦЕМ”, “МУСУЛЬМАНИН”, “ЗМЕИНЫЙ ИСТОЧНИК”, “ДНЕВНИК ЕГО ЖЕНЫ”, “КОСМОС КАК ПРЕДЧУВСТВИЕ”, “В АВГУСТЕ 44-ГО”, “ПРЕВРАЩЕНИЕ”, “ДОМ ДУРАКОВ”, “ПОБЕГ”, “НА ВЕРХНЕЙ МАСЛОВКЕ”, “ОХОТА НА ПИРАНЬЮ”, “ИДИОТ”, “В КРУГЕ ПЕРВОМ”, “АПОСТОЛ”, “УТОМЛЕННЫЕ СОЛНЦЕМ – 2: ПРЕДСТОЯНИЕ”, “МОСКВА, Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ!”, “ДОСТОЕВСКИЙ”, “ОХОТНИКИ ЗА БРИЛЛИАНТАМИ” И МНОГИХ ДРУГИХ.

БОЛЬ ВТОРОГО ПЛАНА

МЫ ТУТ ПОДУМАЛИ В РЕДАКЦИИ (СОГЛАСИСЬ, УЖЕ НЕПЛОХО) И ПРИШЛИ К ВЫВОДУ, ЧТО У НАС ПОДОБРАЛСЯ ЦЕЛЫЙ НАБОР СТАТЕЙ ОБ ОБРАТНОЙ СТОРОНЕ РАЗНЫХ ПРОФЕССИЙ МЕЧТЫ. О СПЯЩИХ СТОЯ ПОД ПОСТОЯННЫЙ ГУЛ ТЕХНИКИ КОСМОНАВТАХ, ТЕРЯЮЩИХ СОЗНАНИЕ В ПОЛЕТЕ ЛЕТЧИКАХ И УСТАВШИХ ВСТАВЛЯТЬ НОВЫЕ ЗУБЫ ХОККЕИСТАХ МЫ ТЕБЕ УЖЕ РАССКАЗЫВАЛИ. ПРИШЛА ПОРА ЗАГЛЯНУТЬ ЗА КУЛИСЫ РАБОТЫ АКТЕРА. ПРОВЕЛ НАС ТУДА ЕВГЕНИЙ МИРОНОВ.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

Актер — это не только талант, но еще и тело, которое должно уметь делать все, что напишет сценарист, скажет режиссер и потребует роль. Все — от взгляда и жеста до позы и движения — это работа мышц. И если у одного человека эти действия выходят лучше, чем у другого, это значит, что его тело более развито, искусно и талантливо, если хочешь. Поэтому свой разговор о работе актера мы решили построить на основе того, что происходило с телом Миронова за время его карьеры и подготовки к ней.

БЕДРО

“Я — пластичный артист и с детства очень любил танцы. Наверное, я в отца, который танцевал в народном коллективе. В общем, пока все ребята шли играть в хоккей, я бежал в танцевальный кружок — смерть как любил выкидывать всякие коленца! Позже все режиссеры, с которыми я работал, использовали эти мои способности, включая в спектакли танцы и много движения”.

Но в 6 лет Миронов совершил прыжок, который едва не поставил крест на его детстве и будущей карьере. “Я прыгал дома с дивана на кресло, но промахнулся и упал, после чего у меня заболела нога. Ну болит и болит — ничего, можно потерпеть, пройдет же. Но она не проходила, а стала укорачиваться, причем быстро. Уже вскоре моя левая нога стала короче правой на 6 сантиметров. Оказалось, что в том прыжке я раздробил бедро. А еще у меня нашли давно развивавшуюся болезнь Пертеса (туберкулез кости) — именно из-за нее не почувствовал в полную силу боль от перелома. Страшная болезнь, практически не лечится.

В Саратове, где мы тогда жили, меня положили в больницу и сказали, что я должен провести прикованным к постели 9 лет. Пролежав там первую неделю, я увидел, что меня ждет, когда этот срок пройдет: 15-летнюю девушку с тем же диагнозом перед выпиской учили ходить, как годовалого ребенка.

Мне же помог случай. Родители случайно услышали в коридоре больницы, что в Евпатории есть санаторий Министерства обороны, где могут поставить на ноги за 1–2 года. Одна проблема: берут туда только детей военных, а мой папа был шофером. Но так как мы жили в военном городке, выход нашелся. Папа у кого-то взял форму, у кого-то — награды (причем среди них были даже награды военных лет, которые он точно получить не мог), сфотографировался при этом параде, сфабриковал документы, и вскоре я оказался в Евпатории. Я помню, там была

БОЛЕЗНЬ ПЕРТЕСА

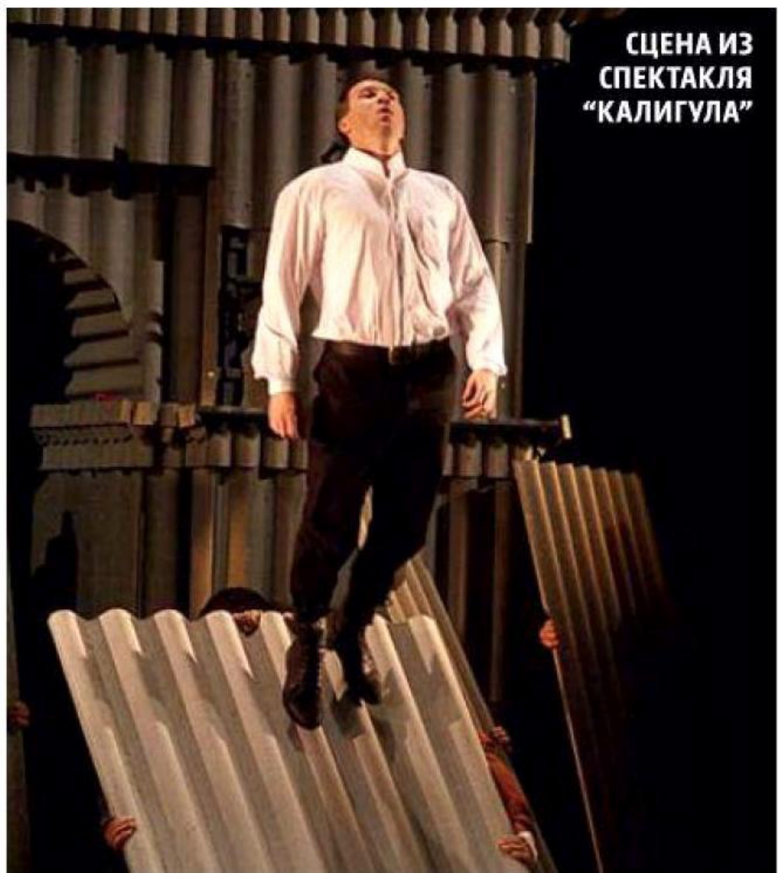
Болезнь Пертеса — одно из самых распространенных заболеваний тазобедренного сустава у детей 3–14 лет, причем у мальчиков оно встречается чаще. В результате нарушения кровоснабжения происходят омертвение костной ткани и деформация головки бедра. Даже сейчас на излечение от этой болезни уходит в среднем 2–5 лет.

доска “Родители наших детей”, и с нее на меня смотрел отец, весь в орденах. Я был “сын майора Миронова”. Благодаря этой хитрости я восстановился за год, но когда вернулся домой, то просто не узнал квартиру — родителям пришлось продать все, включая пианино, на котором меня должны были учить играть. Зато я был здоров”.

“ПОБЕГ”

НОГА

Пластичность Миронова помогает ему не только в танцах, но и в трюках, которых актеру особенно много пришлось делать на съемках фильма “Побег” (2005). Там же с Евгением случилось и то, что он называет “одним из самых страшных переживаний в жизни”. В фильме есть эпизод, который длится от силы пару минут: герой Миронова проваливается в болото, и его засасывает туда с головой, но потом какие-то газы выталкивают его обратно. “Для съемок этой сцены вырыли огромную яму, наполнили ее водой, водорослями, по краям накидали веток — получилось настоящее болото. Я думал: интересно, как они все устроят? Наверное, какой-то механизм сделают, нажмут кнопку, и я уйду под воду, нажмут другую — всплыву. В принципе примерно так и планировали, но ничего не работало. Поэтому решили поступить по-другому: к моей ноге прикрепили гирю, чтобы меня правдоподобно засасывало вглубь и чтобы я раньше времени не всплыл. Через определенное время гиря должна была отщелкнуться и я бы легко поднялся на поверхность. Но под водой все пошло не так — гиря не отщелкнулась. И вот я сижу на дне и понимаю, что до поверхности метра три, а к ноге прицеплен пудовый груз. Меня охватил ужас. Каким-то чудом я смог рвануться вверх, зацепиться за одну из сосновых веток, которые накидали вокруг ямы, и высунуть из воды руку — за нее меня и вытащили”.



СЦЕНА ИЗ СПЕКТАКЛЯ “КАЛИГУЛА”

КОЛЕНО

Через несколько лет та же нога, к которой при работе над “Побегом” крепили гирю, снова создала Миронову проблемы. “Осенью 2011-го у меня случилась вторая по серьезности после раздробленного в детстве бедра травма. В самом финале спектакля “Калигула” в Театре наций (Миронов — художественный руководитель этого театра — **МН**) я бегу и со словами “В историю, Калигула! В историю!” отталкиваюсь и прыгаю в арку, где меня ловят. Так было сотни раз, но в тот раз я поскользнулся и, не долетев, вошел коленом в шифер, из которого сделана декорация. Удар был такой сильный, что уже на следующий день я пошел на МРТ. Там мне сказали, что никаких травм нет, и я, довольный, уехал на гастроли. Но мне становилось все хуже и хуже. Помню, уже вернувшись, я играл в “Табакерке” спектакль “Бумбараш”, где очень много танцев и движения. Так вот, к концу мне казалось, что я в колене порвал все, что можно, — оно ужасно опухло.

Я по очереди сходил к трем медицинским светилам и получил от них три разных диагноза (как позже выяснилось — все неправильные). Тут я, к счастью, вспомнил еще одного доктора, который в свое время делал операцию на колене моей сестре-балерине, и вот он сразу сказал: разрыв задних крестообразных связок, лечить лучше ехать в Германию.

Так как я ничего о лечении за границей не знал, то решил посоветоваться с Женей Плющенко — он весь ломаный-переломанный и про травмы знает все. Узнав, в чем проблема, он дал мне контакт клиники доктора Штробеля, куда я и полетел.

Эта клиника для профессиональных спортсменов, и у них там все очень серьезно поставлено: один врач оперирует только передние крестообразные связки, другой — задние, третий — боковые. В итоге я уже на третий день после операции встал на ноги, хотя мне и казалось, что нога еще ничем не связана.

В больнице я пробыл неделю, а потом меня перевели в реабилитационный центр. Было очень больно, но я честно делал упражнения. А вот дальше начались проблемы: врачи сказали, что мне еще полгода придется по несколько часов в день заниматься на тренажерах, а потом всю жизнь беречься. Я понял, что просто теряю профессию, к тому же вечно сидеть в Германии я не мог, а у нас такого реабилитационного центра нет.

Пришлось мне прямо с палочкой, хромая, пойти к своей подруге Ольге Слуцкер в World Class, и там меня познакомили с тренером Артемом Кшнясевым. Он стал с нуля разрабатывать программу восстановления — из очень тонких и специфических упражнений, — читать специальную литературу, советоваться с врачами. Это сказалось даже на моем кабинете в Театре наций — диван вынесли, на его место поставили тренажеры, а о моем приходе на работу весь театр узнавал по крикам: вместо лифта я поднимался по лестнице, и первое время этот путь был очень болезненным. Менять пришлось и репертуар: я отказался от части спектаклей, а некоторые, например "Рассказы Шукшина", сократил. Потом играл уже больше, но в огромном железном наколеннике (наверное, зрители искали некий тайный смысл в том, что у моих героев одна нога гораздо толще другой). Но первой серьезной проверкой для моего колена стал фильм "Вычислитель" (премьера в июле 2014-го — **МН**).

Мне захотелось сниматься уже после первой строчки сценария "Корабль приземлился на планете Хлябь". Я подумал: "Боже, наконец-то мне предложили фантастику! Но когда узнал, что съемки будут в Исландии, где ландшафт — сплошные камни и застывшая лава, понял, что могу там в момент снова порвать себе все. В итоге я показал сценарий своему тренеру, и мы решили рискнуть. Артем несколько месяцев готовил меня к этой работе, а потом даже полетел со мной в Исландию. Там я каждое утро начинал с пробежки по футбольному стадиону, который оказался рядом (учитывая местный климат, бежал я обычно под дождем), потом мы делали серию упражнений, а уже на съемочной площадке обсуждали каждую сцену: ведь мне приходилось по камням и лаве не только ходить и бегать, но и ползать (Артем сделал для этого специальные наколенники), и с удовольствием носить на руках мою талантливую партнершу Аню Чиповскую, и тянуть за собой ящик весом 60 кг, в котором по сюжету лежали всякие нужные моему герою вещи. Впрочем, однажды меня самого весь день таскал на руках сыгравший главного злодея Винни Джонс — бывший футболист, не понаслышке знакомый с травмами ног".

Сейчас Евгений Миронов, по словам его тренера, уже на 85% восстановился от травмы и считает главным отличием жизни до и после нее в том, что теперь каждое движение он сначала должен продумать и прокрутить в голове, чтобы не травмироваться вновь. Вынес он из этого опыта и еще кое-что: "Больше всего меня пугает, что такую травму колена может получить человек, у которого не будет возможности оперироваться в Германии, он может нарваться на шарлатанов и стать инвалидом. Мечтаю, чтобы у нас создали центр для лечения таких травм и чтобы было больше квалифицированных тренеров, помогающих восстанавливаться после подобных операций".

РАЗРЫВ ЗАДНЕЙ КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ

Задача задней крестообразной связки — стабилизация голени от смещения назад. Соответственно, самая частая причина ее разрыва — как раз это самое смещение от удара (причем обычно в тот момент, когда колено согнуто). Так как сама связка толще передней, удар должен быть сильным. Первые симптомы — боль, отек и усиливающаяся нестабильность в суставе.

ГЛАЗА

Представить, как играть то или иное движение человека, не сложно. Но как играть то, что человек не контролирует? Например, припадок эпилепсии, который Миронову не раз приходилось изображать и в сериале "Идиот", где он сыграл князя Мышкина, и в фильме "Достоевский", где Евгению досталась главная роль.

Его припадок на экране начинался не с конвульсий, а с глаз героя: по ним было четко видно, что тот на грани приступа. Миронов учился этому с натуры: ходил по больницам, общался с врачами, смотрел записи припадков больных, но однажды его актерская потребность впитывать информацию сыграла с ним злую шутку. Живя в Петербурге во время съемок "Идиота", Миронов вышел вечером в магазин купить воды и стал свидетелем эпилептического припадка: прямо перед ним человек с криком упал и стал корчиться на земле. И Евгений (в чем ему даже стыдно признаться) не кинулся помогать: стоял рядом, фиксируя происходящее для своей роли. Помогли бедолаге другие прохожие. Так и живет сейчас в Петербурге некий человек и не знает, что именно его припадок стал основой экранной эпилепсии Достоевского и Мышкина.

НА СЪЕМКАХ ФИЛЬМА "ВЫЧИСЛИТЕЛЬ"

ЭПИЛЕПТИЧЕСКИЙ ПРИПАДОК

Припадок — это внезапная вспышка электрической активности в мозге, нарушающая его работу. Если она охватывает одну зону мозга, человек может оставаться в сознании, но испытывать разного рода дискомфорт, зависящий от того, за что отвечает пострадавшая часть мозга; если же припадок генерализованный — охватывающий весь мозг, — это именно то, что пришло тебе в голову при словах "припадок эпилептика". Обычно больной при приближении приступа ощущает панику, которая мешает сосредоточиться. Дальше бывает по-разному — например, сильнейшая боль, шок от которой лишает человека чувств.

ПЛЕЧО

Нередко именно какая-то физическая особенность героя становится тем, вокруг чего актер строит образ. "Чем старше я становился, тем больше я искал у каждого героя внутреннюю пластику, — говорит Миронов. — Это пластика самого характера. Например, я долго думал, как играть Ивана Карамазова в спектакле "Карамазовы и ад". Найти этот образ мне помогло то, что у Ивана одно плечо ниже другого. Я попробовал сам так походить, и ко мне пришло понимание, что этот умный, хорошо знающий мир человек постоянно находится в жутко зажатом состоянии. Эта деталь стала ключом к его характеру".

ГОЛОС

Если сыграть Карамазова Евгению помогла пластика тела героя, то при подготовке к роли Достоевского очень важными стали воспоминания современников о голосе писателя. "У него был слабенький голос, "с песочком", но о том, как Достоевский умел говорить, ходили легенды. Он, как медиум, умел завораживать. Например, когда на открытии памятника Пушкину Федор Михайлович читал стихотворение "Пророк", его слышали тысячи человек, и многие рыдали. Вот эта внутренняя пластика всегда очень интересна. Недавно мне пришлось ее искать для девяти персонажей: в спектакле "Гамлет", премьера которого в Театре наций состоится как раз в этом месяце, я играю всех героев, причем порой их на сцене восемь одновременно. А ведь нужно, чтобы зритель сразу понимал: это говорит Гертруда, это — Офелия, а это — сам Гамлет". Но этот спектакль станет вызовом не только для актерского таланта Миронова, но и для его физических возможностей. "Ставит спектакль канадец Робер Лепаж — самый знаменитый сегодня в мире театральный режиссер. Его конек — немыслимая техническая и акробатическая сложность (однажды он поставил для Цирка дю Солей шоу "KA" в Лас-Вегасе). В спектакле "Гамлет | Коллаж", который мы репетируем, в некоторых мизансценах я повисаю на канатах под потолком, и эти элементы не сразу получались даже у гимнаста, который мне их показывал. Я сидел, смотрел на него и думал: "Да-а-а, жаль, мне это не предложили лет пятнадцать назад". Такой физической нагрузки я еще в жизни не испытывал. Кроме того, в этом спектакле есть куча вещей, которые мне просто противопоказаны после травмы колена, начиная с того, что там пол везде под разным углом сделан, а я должен стоять так, будто он ровный, и это огромная нагрузка на ноги. В общем, после этого спектакля я могу спокойно уйти на пенсию — хотя бы на год". ■

ЖАРЕНАЯ СОБАЧАТИНА, КОРЕЙСКАЯ МОРКОВКА И МИСОЧКА РИСА? ВЫБРОСЬ ИЗ ГОЛОВЫ ВСЕ ГОДАМИ ФЕРМЕНТИРОВАВШИЕСЯ В НЕЙ СТЕРЕОТИПЫ О КОРЕЙСКОЙ КУХНЕ. МЫ ОТКРОЕМ ТЕБЕ ОСТРУЮ, ПРЯНУЮ И НА УДИВЛЕНИЕ ЗДОРОВУЮ ПРАВДУ О НЕЙ!

ТЕКСТ: ADINA STEIMAN
ФОТОГРАФИИ: BRIAN FINKE
ИЕРОГЛИФЫ: TAVIS COBURN
ИЛЛЮСТРАЦИИ: MICHAEL HOEWELER

(Ешь!)

ПОХОД НА РЫБНЫЙ РЫНОК НОРЬЯНДЖИН В СЕУЛЕ НАПОМИНАЕТ ЭКСКУРСИЮ В ОКЕАНАРИУМ

Морские ушки висят на стенках своих аквариумов, каракатицы черными молниями проносятся в бурлящей пузырьками кислорода воде. Но идиллию нарушают сосредоточенные мужчины в фартуках, вооруженные ножами, — в Корее опасно быть вкусным... Плавающие деликатесы извлекаются из аквариума, в воздухе мелькают секачи, а во мне просыпается аппетит. Унюхав ароматный дымок и ориентируясь на него, я вскоре нахожу расположенную в стороне от основных торговых рядов ветхую забегаловку, основная клиентура которой — местные работяги. Заказываю ту самую каракатицу, и вскоре она "вплывает" на мой столик в дымящемся огненно-красном соусе. Упругая, не побоюсь этого слова, плоть пережевывается не без усилий, но с удовольствием — я получил не совсем то, чего ожидал, но именно то, чего хотел.

Корейская кухня для большинства из нас — это продающиеся на базарах пряные овощи, маринованные-фаршированные-соломкой нарубленные. Но на самом деле это лишь крем на огромном торте. Сейчас мы его разрежем и посмотрим, как сделать свой рацион вкуснее, разнообразнее и здоровее.

1. ГОВЯДИНА ПООДИНОЧКЕ НЕ ХОДИТ!

В барбекю-ресторане "Ю Ву Джип" в районе Маджангдонг я эмпирически познаю секреты приготовления мяса в сопровождении Дэниела Грея — эксперта по корейской кухне. К моему удивлению, на небольшой гриль возле нашего столика первым попадает вовсе не мясо, а здоровенный кусок белоснежного говяжьего жира. Эта скворчащая субстанция создаст прослойку, которая поможет мясу жариться, не пригорая. Впрочем, сама говядина тоже мраморнее некуда — мясник, у которого мы ее покупали, заверил, что это самая настоящая "ханву", особая корейская порода коров, ценная своим нежным мясом. Первые же тоненькие ломтики мяса сворачиваются в аппетитные запятые буквально после нескольких секунд на гриле. Пока я поглощаю шипящие кусочки мяса, Грей поясняет мне корейский подход к еде: "Корейцы не любители жирной пищи, как ни странно это может прозвучать после этой говядины. В отличие

1	2	3
	4	5

1 /
Однажды попав на сеульский рыбный рынок, ты никогда его не забудешь.

2 /
Мраморная говяжья грудинка призывно шипит на гриле.

3 /
Гречневая лапша хороша в любом виде — хоть в бульоне, хоть с соусом из красного перца.

4 /
Это не корм для хомячков — это листья для заворачивания барбекю.

5 /
Ледяное пиво и острая кимчи скоро встретятся в желудке с полосками барбекю из подчеревины.

от американцев, у которых традиционные гарниры к жирным мясным блюдам не менее калорийны, корейцы отдают предпочтение овощным гарнирам и закускам, которые носят общее название “банчан” и призваны компенсировать жирность мяса и обогатить вкусовые ощущения, чередуя сладкое и горькое, горячее и холодное, кислое и жирное. Ты наверняка ешь свой стейк, отрезая от него кусочек за кусочком, пока не слопаешь всю порцию сам. А корейцы берут одну порцию на несколько человек, разделяя пищу с ближним и растягивая удовольствие. Причем растягивая весьма существенно, ведь каждый кусок мяса разрезается на меньшие кусочки, каждый из которых проделывает долгий путь, прежде чем отправиться в истекающий слюной рот. Сначала мясо надо обмакнуть в смесь соли и обжаренных и перемолотых кунжутных семечек, затем завернуть в душистый, пахнущий анисом лист периллы с несколькими перышками зеленого лука и небольшим количеством кимчи, а сам лист предварительно слегка намазать самдяном — сладко-острой пастой из соевых бобов и красного перца. Таким образом, обычный кусочек жареного мяса перевоплощается в ароматный и очень вкусный “сам”, который ты уже не забросишь целиком в рот — его хватит на два укуса.

РАЗОГНАВ АППЕТИТ МЯСОМ, МЫ С ГРЕЕМ ОТПРАВЛЯЕМСЯ В ТРАДИЦИОННУЮ КОРЕЙСКУЮ ЛАПШИЧНУЮ

К тому же корейцы не рассматривают мясо как основное блюдо, которое должно насытить. Тут вне конкуренции рис и стеклянная гречневая лапша. Поэтому, разогнав аппетит мясом, мы с Греем отправляемся в традиционную корейскую лапшичную, которую можно назвать скорее северокорейской за напоминающий советские столовые интерьер. В скучном свете ламп сероватая лапша и прозрачный бульон не обещают вкусового экстаза, но лапша пряная и упругая, а бульон из грудинки с дайконом довольно пикантен. По капельке горчицы и уксуса — это устраняет даже намек на излишнюю жирность и создает удивительно сбалансированный вкус.

СОВЕТ Решил угостить гостей стейками? Подай их разрезанными на блюде, отдельно поднеси разные мелко нарезанные овощи, острый соус и листья салата — пусть каждый кусочек будет особенным, а у гостей будет простор для фантазии.

6	7	8
	9	10

6 /
Домашние соевые соусы отлично дополняют блины из кимчи и свиные котлеты.

7 /
На рынке Ченгдонг богатый выбор гочугару — корейского красного перца. Цвет один, а вкусы и острота разные.

8 /
Кимчи из китайской капусты отлично сочетается с жареным цыпленком.

9 /
Бизнес-ланч по-корейски в процессе приготовления.

10 /
Хотя внешне они и отличаются, в каждой из трех мисок — кимчи.

2. ВКУС МЯСА МОЖНО ПРИДАТЬ ЧЕМУ УГОДНО

Паста, которая упоминалась раньше, — самдян — отлично сочетается не только с барбекю. Чтобы раскрыть весь потенциал этой незаменимой корейской приправы, мы отправляемся к югу от Сеула, в небольшую деревушку Сеонгнам. Там находится Bean Table — небольшой ресторан, обеспечивающий себя продуктами с собственной фермы. Но основные усилия их шеф-повара Вон-Иль Ли направлены не на ферму, а на возрождение традиционной корейской кухни.

Как поясняет Ли, корейская кухня стоит на трех китах. Первый — это дендян (паста из соевых бобов), второй — кочудян (паста из чили), третий — гандян (соевый соус). Эти три приправы с ярко выраженным вкусом "умами" (так называемым пятым, или белковым, "мясным" вкусом) были предназначены для того, чтобы добавить "мясистости" кухне в те времена, когда само мясо было редким гостем на столе. Чтобы подтвердить этот тезис, Ли подает нам три посудины с бурлящими гуляшеподобными блюдами (конечно же, без мяса), очень отличающимися друг от друга интенсивностью вкуса. От kongbiji jiigae — тушеного блюда на основе соевых бобов с добавлением довольно острой белой кимчи, обладающего деликатным ароматом, до ченгукдяна — пахучего на грани вони варева, который иностранцы метко окрестили "супчиком из мертвечины". Запашок у блюда еще тот, но после нескольких ложек (которые пришлось закусывать рисом) его вкус начинает приобретать ту странную притягательность, которой обладает хороший сыр с плесенью или говядина сухой выдержки. А плавающие в ченгукдяне кубики домашнего тофу помогают сделать вкус более гармоничным. Традиционная кухня — дело тонкое!

КОРЕЙСКАЯ КУХНЯ СТОИТ НА ТРЕХ КИТАХ: ДЕНДЯНЕ, КОЧУДЯНЕ И ГАНДЯНЕ

СОВЕТ Добавь в зимнее меню немножко остроты, чтобы краски вокруг стали чуть ярче. Воспользуйся острой корейской пастой кочудян, чтобы сделать вкус соусов для барбекю, маринадов для мяса и фритюра более глубоким и интенсивным (а-ля вустерский соус). Также ей можно смазывать рыбу перед жаркой. Главное, не переборщи. А то вместо радости придется прослезиться от избытка чили.

3. КИМЧИ: БЛЮДАМ — АРОМАТ, ЕДОКАМ — ЗДОРОВЬЕ

Говорим Корея — подразумеваем кимчи. Почти каждое блюдо здесь подается в сопровождении как минимум одной или двух разновидностей этой пряной закуски, от традиционного кимчи из пекинской капусты до так называемых "водянистых кимчи" из огурцов или дайкона. Кроме того что кимчи всегда сопутствует мясным блюдам в качестве гарнира, она также используется при готовке — ее заворачивают в пышные блины с поджаристыми хрустящими краями, жарят во фритюре с ломтиками подчеревины или добавляют в различные тушеные блюда.

Правда, в готовке чаще используется более, мягко выражаясь, пахучая кимчи, прошедшая длительную ферментацию (до нескольких лет) и называемая "кимчи тиге". От этой невероятно кислой версии кимчи на языке остается долгое послевкусие, а в теле — необычная легкость. Все дело в полезных бактериях, которых в этом ферментированном продукте полно. Чтобы получше разобраться в этом вопросе, я отправляюсь в Пусан, оживленный портовый город на южной оконечности Корейского полуострова. Именно там находится... Институт исследований кимчи! Как несложно догадаться, Институт занимается влиянием национального корейского соленья на здоровье. По мнению корейских ученых, кимчи позитивно влияет не только на пищеварение — благодаря сильным антиоксидантным свойствам она препятствует окислению "плохого" холестерина и ослабляет воспалительные процессы. И наконец, кимчи может оказаться даже эффективнее йогурта, если дело касается микрофлоры кишечника. Так как полезные бактерии являются анаэробными, они скрываются от кислорода в глубине капустных листьев, что эффективно защищает их от кислоты в желудочном соке — бактерии в йогурте такой защиты лишены.

КАЖДОЕ БЛЮДО ЗДЕСЬ ПОДАЕТСЯ В СОПРОВОЖДЕНИИ КАК МИНИМУМ ОДНОЙ ИЛИ ДВУХ РАЗНОВИДНОСТЕЙ КИМЧИ

СОВЕТ Если на ближайшем базаре нет корейцев, не отчаивайся и бери дело в свои руки. Рецепты кимчи и идеи, как ее употреблять, — к твоим услугам на следующей странице и в Интернете.

4. ПОЛОЖИ-КА СЕБЕ ПОБОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ!

Голод и случайные открытия сделали немало для обогащения неисчерпаемого запаса кулинарных рецептов на планете, и корейская кухня не исключение. Возможно, именно так кто-то когда-то открыл человечеству вкус ферментированной, чтобы не сказать гниющей, пасты из соевых бобов. Возможно, именно голод стал причиной изобретения желудевого желе — безвкусной тофуподобной массы, которую корейцы едят, окуная в соевый соус и обваливая в зеленом луке и кунжутных семечках. А когда монахам в корейских горах захотелось выпить чего-то крепче чая, они умудрились получить легкий алкогольный напиток из перебродивших… сосновых иголок. Эту и другие истории нам рассказывает Чонгсан — буддийский монах и по совместительству хозяин красочного ресторана храмовой еды в Сеуле. Налив нам для аппетита вышеупомянутого соснового "винца", он подает на стол целое созвездие небольших плошек с "намулом" — несложными блюдами из зеленых овощей. Мы накладываем несколько разновидностей в миски с рисом, сваренным вместе с более твердыми злаками — ячменем и просом, а вот от кочудяна воздерживаемся: все, что нужно этим нежным овощам для полноты вкуса, — это капелька соевого соуса.

11

11 / Вот она, аскетичная монашеская пища по-корейски!

Несмотря на то что это напоминает диетическое питание, монахи следуют этому меню не из медицинских соображений. "Монахи стремятся есть ровно столько еды, сколько нужно для насыщения. Нас не учат есть "здоровую" пищу — нас учат не переедать".

Если раньше корейцы ели мясо дважды в год, то с ростом благосостояния потребление мяса очень сильно выросло в ущерб овощам. Но на рынке Ченгдонг я вижу и ящики с готовыми к ферментации сосновыми иголками, и полные прилавки разнообразных листьев — от периллы до более терпких и острых мангольда, сельдерея или кудрявой капусты — для сворачивания "самов". Так что за корейцев можно не беспокоиться, баланс между вкусным и здоровым сохраняется.

СОВЕТ К следующему обеду вместо брокколи приготовь на гарнир что-то зеленое, листовое и корейское — рецепты на соседней странице.

КОРЕЙСКИЙ ПОВАР НА ТВОЕЙ КУХНЕ

В этом рецепте от Гуни Кима, шеф-повара нью-йоркского ресторана Hanjan, вместо традиционной свинины с косточкой используется подчеревина. В остальном все исконно.

ПРЯНОЕ "БАРБЕКЮ" ИЗ ПОДЧЕРЕВИНЫ

- **3** столовых ложки пасты кочудян,
- **3** столовых ложки сочу (корейского рисового вина) или саке
- **3** столовых ложки соевого соуса
- **1** столовая ложка мирина
- **1** столовая ложка масла из обжаренного сезама
- **1** столовая ложка сахара
- **1** столовая ложка чеснока (мелко нарубленного)
- **1** чайная ложка имбиря (мелко нарубленного)
- **1,5** кг подчеревины, нарезанной тонкими ломтиками, разрезанными крест-накрест
- **1** средних размеров луковица, нарезанная очень тонкими кольцами
- **1** чайная ложка растительного масла

В большой миске тщательно смешай первые восемь ингредиентов, затем отправь туда же подчеревину и лук и поставь на ночь мариноваться в холодильник. Перед приготовлением слей маринад, на среднем огне нагрей большую сковороду, плесни на нее масла и отправляй мясо жариться. Жарь, пока мясо не станет хрустящим и слегка карамелизированным (около 15 минут), периодически помешивая. Подавай с рисом, кимчи и соево-кунжутным намулом (рецепт справа).

ВЫХОД — 4 порции

Приготовил мясо по корейскому рецепту? Не забудь и про гарнир. Ким научит!

СОЕВО-КУНЖУТНЫЙ НАМУЛ

Этот простой рецепт можно использовать с любыми, не требующими длительной термической обработки овощами.

Нагрей большой сотейник на среднем огне и плесни 2 ст. л. растительного масла. Отправляя их в сотейник небольшими порциями, готовь 800–900 г листовых овощей до мягкости (около 3 минут), готовые листья складывай в миску. Затем отожми из них всю оставшуюся влагу, верни их в сотейник, добавь 1 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. мелко нарубленного чеснока, большую щепотку каменной соли и столько же черного перца. Подтуши листья с приправами около 2 минут. При подаче на стол сбрызни зелень 2 ст. л. масла из обжаренных кунжутных семечек и посыпь 0,5 ч. л. обжаренных кунжутных семечек, смолотых в кофемолке.

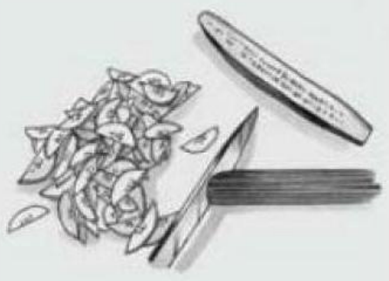
ВЫХОД — 4–6 порций гарнира

ПОВАР-ПОРТНОЙ

Без кухонных ножниц корейский повар как без рук. Настричь полосок из подчеревины, нарезать кимчи или отмерить нужное количество готовой лапши — с ножницами гораздо легче и быстрее.

КИМЧИ ИЗ ОГУРЦОВ И ШНИТТ-ЛУКА

Попробуй приготовить кимчи по рецепту Лорин Чен, автора книги The Kimchi Cookbook.



НАРЕЖЬ

Возьми 800–900 г любых неочищенных огурцов, удали хвостики, раздели на две половинки и нарежь по диагонали кусочками толщиной около 3 мм.

ПОСОЛИ

Высыпь их в миску, добавь 2 ст. л. крупной каменной соли, перемешай и оставь на 5–7 минут, чтобы огурцы пустили сок. Прополощи в дуршлаге от соли и стряхни воду.

ЗАМАРИНУЙ

Добавь к огурцам 2 ст. л. корейского красного перца и 1,5 ч. л. сахара, подожди 10 минут и всыпь в огурцы 1/4 стакана нарезанного шнитт-лука и 2 ст. л. тонко нарезанного лука.

МН ПРИКЛ

ПРОИЗВОДСТВО СВЕРХПРОВОДНИКОВ

ГОД НАЗАД МЫ ПУБЛИКОВАЛИ МАТЕРИАЛ О ЗАНЯТИЯХ ПО ЛАВИННОЙ ПОДГОТОВКЕ В ПОЛЬСКИХ ТАТРАХ. НА ЭТОТ РАЗ МЫ РЕШИЛИ ЗАКРЕПИТЬ ПОЛУЧЕННЫЙ УРОК И НАПРАВИЛИ НАШЕГО КОРРЕСПОНДЕНТА НА КУРСЫ ДЛЯ ГОРНЫХ ГИДОВ НА КАВКАЗ. ДЕРЖИ ЕГО РАССКАЗ ОБ ОДНОЙ ИЗ НЕМНОГИХ ОСТАВШИХСЯ НА ЗЕМЛЕ ГЕРОИЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ И ЛЮДЯХ, КОТОРЫЕ ПОСВЯТИЛИ ЕЙ ЖИЗНЬ.

ЛЮЧЕНИЕ

НАКОНЕЦ-ТО ТЫ ВЫБРАЛСЯ покататься на горнолыжный курорт. Вокруг белые вершины, пейзаж сам просится в "Инстаграм". Но есть люди, которые вместо живописных склонов видят тут поля пострашнее минных. Это горные гиды — проводники туда, где чайников всех мастей (от альпинистов до любителей бэккантри) ждут пропасти, скалы, лавины, а иногда и просто смерть от холода. Работа на горной территории вне размеченных безопасных трасс требует не только знания местности и виртуозного владения горными лыжами или сноубордом, но и скальной и альпинистской подготовки, а также умения искать потерпевших при сходе лавины и оказывать им первую помощь.

Курс лавинной подготовки, в котором мы приняли участие, по большей части дает довольно специфические знания, никому, кроме специалистов, не нужные. В тексте мы коснемся их вскользь, а в первую очередь речь пойдет о самих горных гидах.

ПРО КУРСЫ

Первый набор в школу горных гидов, основанную при содействии UIAGM (Международного союза горных гидов), был проведен в 2011 году. Обучение в школе длится 5 лет (в течение года студенты посещают 2–3 недельных модуля) и включает в себя альпинистскую, лавинную и ски-тур-подготовку*. Артем Бетев принял участие в одном таком модуле, который провели специалисты из CAA — Канадской ассоциации лавинщиков, самой авторитетной в мире. Время и место: с 13 по 20 января 2013 года, Ставропольский край, Тебердинско-Домбайский район, альплагерь "Алибек". Курсанты — 13 гидов. Преподаватели: Брэд Уайт из CAA и Марк Пише, технический директор ACMG (Ассоциации горных гидов Канады).

*Термины, которые используются в среде специалистов по внетрассовому катанию, расшифрованы в приложениях к отчету.

НИКИТА ПЕЧЕРСКИЙ

Участник той самой группы, которая часть пути до "Алибека" проделала своим ходом — кто на лыжах для ски-тура, а Никита — на сплитборде (сноуборде, который умеет превращаться в лыжи).

Возраст: 24 года

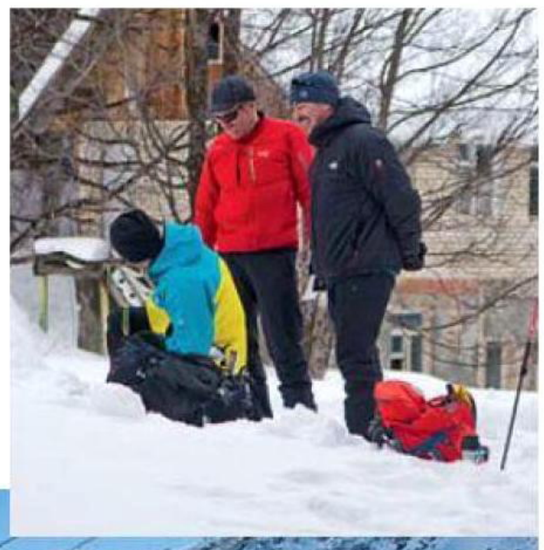
Работает гидом в горах Кавказа, Индии, на Алтае

13.01.2013

К 10 часам вечера все наконец собрались в "Алибеке", альплагере на высоте 1850 м в верхней части ущелья, из которого вытекает Теберда. От "Алибека" до ближайшего населенного пункта — поселка Домбай — 5 км вниз по ущелью. На обочине "грунтовки", ведущей к лагерю, я увидел указатель куда-то вправо: "Кладбище альпинистов". Ничего себе соседство.

Часть нашей группы добиралась в лагерь с настоящими приключениями, как, видимо, и положено горным гидам. Трое ребят ехали на курсы из Гудаури, грузинского горнолыжного курорта, по Военно-Грузинской дороге. Достичь границы на такси у них не получилось, трассу перекрыла лавина. Тогда курсанты бросили машину, распаковали лыжи, нацепили рюкзаки и за 4 часа преодолели путь в 20 км до контрольно-пропускного пункта.

Сама база — это два больших деревянных двухэтажных дома, поделенных на номера по коридорно-гостиничной системе. Внизу столовая, в которой нас собрали по приезде, чтобы объявить: всю следующую неделю мы будем учиться с 7:00 до 22:00 с перерывами только на завтрак, обед и ужин.

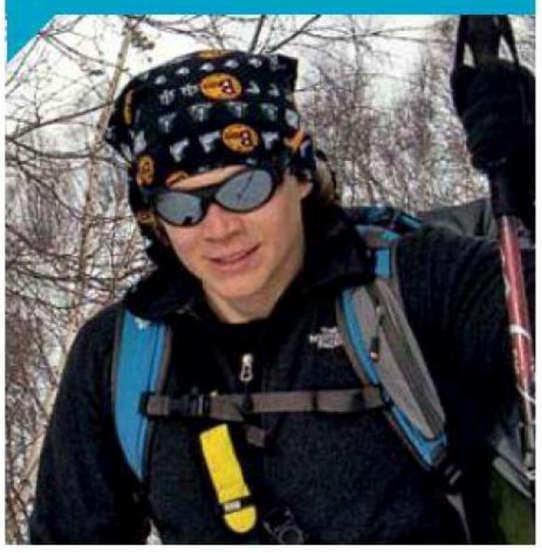


АЛЕКСАНДР КРАСНОВ

Один из моих соседей по комнате. До недавнего времени совмещал горную работу с работой в строительной фирме инженером-проектировщиком (утром и днем катался, вечером проектировал). Но сейчас бросил офис.

Возраст: 27 лет

Работает гидом в Красной Поляне



14.01.2013

"Есть такое выражение "наложить в штаны", — вечером после первого дня учебы мой сосед по номеру Александр Краснов решил объяснить, зачем нужны гиды. — Для меня оно давно перестало быть образным. Снимаешь со скалы очередного заблудившегося сноубордиста, который решил в одиночку покататься за ограждениями, а он уже описался и обкакался. Испортил себе отпуск, хорошо, что хоть жив остался". На горнолыжных курортах гидов привлекают к поиску потерявшихся: проводники хорошо знают местность и вообще — качественно подготовлены. Так что Александру частенько приходится спасать тех, кто решил сэкономить на его услугах.

На этой лирической ноте и закончился мой первый день на курсах лавинщиков. Мы вели метеонаблюдения, учились искать и выкапывать из-под снега попавших под лавину людей, слушали лекции. После ужина все сразу разбрелись по комнатам — завтра подъем в 6:30.

СЕРГЕЙ ВЕДЕНИН

Сергей не похож на рельефных ребят с нашей обложки. Тем не менее лучше попутчика, если собрался в горы, не найти. Веденин — сертифицированный инструктор по альпинизму и скальному альпинизму, автор учебника "Основы лавинной безопасности. Спасательные работы в лавинах".

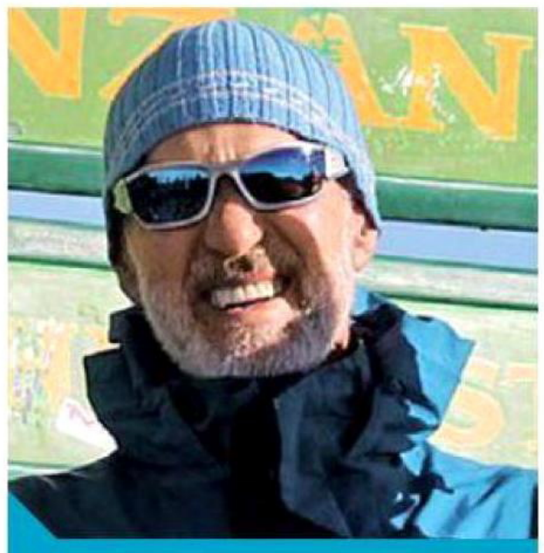
Возраст: 42 года

15.01.2013

Копаем шурфы в снегу у подножия хребта Мусса-Ачитара, чтобы определить, есть ли на склоне подвижные слои снега — они могут сорваться в лавину. К труду на свежем воздухе надо привыкать, пятая точка просится обратно в редакционное кресло. Полчаса туда, полчаса обратно, два часа там, а устал, как будто вагон разгрузил. На обратном пути попросил попить у самого старшего члена нашей группы, Алексея Шустрова. Тот отдал мне полную фляжку со словами: "Допивай". Профессиональные альпинисты в зимних условиях на маршруте весь день ничего не пьют, чтобы не потеть, — сушиться-то особо негде. Алексей и есть самый настоящий профессионал. Он среди прочего — "Снежный барс" (звание, которое получают альпинисты, покорившие 5 вершин-семитысячников).

Перед сном очередная лекция о пользе горных гидов от второго соседа по номеру, Романа Учадзе:

– Я недавно катал бизнесмена из Москвы, лет под сорок. Очень дисциплинированный клиент — после того случая в Италии, когда он решил один выехать за ограждение трассы. Докатался — заблудился; куда ни поедет, везде обрывы. Нашел крутой обледенелый склон, по которому вроде можно соскрестись вниз. Начал спуск и сорвался, его потащило вниз, а там опять обрыв. Слава богу, успел зацепиться за ветку (на склоне росли сосны). За ним прилетели, но первый вертолет был слишком большой и подобраться к нему не смог; вызвали вертушку поменьше, она его и спасла. Короче, мужик провисел на ветке несколько часов, но его никто не пожалел. Теперь ему ни в одной стране Европы не дают шенгенскую визу, итальянцы занесли его в черный список. Европейцам такие туристы не нужны. Во-первых, большие расходы на спасработы, во-вторых, трупы на курортах портят имидж, в-третьих, клиент пока на горе метался, спустил лавину, которой чуть не снесло деревушку под горой.



АЛЕКСЕЙ ШУСТРОВ

Алексей ходил на занятия вместе с нами, но на самом деле его позвали в эту поездку, чтобы он помогал организовывать выходы в горах. Он знает Кавказ лучше, чем ты — двор, в котором вырос.

Возраст: 52 года

Владелец фирмы New Route, специализирующейся на организации альпинистских восхождений и ски-тур-походов в горной местности

ТЕРМИНЫ

1. ФРИРАЙД
Общее название для спуска с горы вне трассы и вне зоны обслуживания горнолыжной индустрии независимо от того, как был осуществлен подъем на гору (подъемник, вертолет, восхождение).

2. СКИ-ТУР
Восхождение на горы, не оборудованные подъемниками, на горных лыжах со специальными креплениями, которые позволяют не фиксировать пятку при подъеме на гору (обычные горнолыжные крепления всегда жестко фиксируют пятку и носок ботинка).

3. БЭККАНТРИ
Пешее восхождение на горы, не оборудованные подъемниками, для того чтобы спуститься на сноуборде или лыжах.

4. ХЕЛИ-СКИ
Внетрассовое катание, для которого туристов доставляют на склон необорудованной подъемниками горы на вертолете.

16.01.2013

Сегодня в горах я впервые в своей жизни увидел лавину вживую. Краем глаза заметил — что-то происходит на склоне хребта в паре километров от нас. Присмотрелся — а там в полной тишине ломается гора. По крайней мере мне так показалось. За несколько мгновений участок снега размером с футбольное поле успел пройти 500 м вниз по склону до большой пологой площадки. Масштаб поражает, причем неприятно.

Как настоящий чайник, я поспешил поделиться эмоциями с первым попавшимся. Попался Сергей Веденин. В ответ он рассказал, как лавины сходили прямо на домик спасателей на Эльбрусе, где он работал: “Представляешь, утром прозвенел будильник, ты решил еще немного поваляться, и тут — бабах! — лавина бьет в стену нашего домика. Хорошо, что к нам они доходили уже на излете, даже окна ни разу не выбивало”.

МАКСИМ БЕЛОМЕСТНЫХ

Горными лыжами и горными походами (бэккантри и ски-тур) увлекается с подросткового возраста.

Возраст: 28 лет

Работает горным гидом, оказывает услуги туристам в хели-ски и ски-тур в свободное от основной работы (промышленный альпинизм) время

17.01.2013

Мы собираем метеоданные и данные о состоянии снежного покрова, потом их систематизируем, анализируем и пытаемся сделать лавинный прогноз на следующий день. За ужином курсанты жалуются на чрезмерную нагрузку. Говорят, вечером не помнят то, что было утром.

Инструкторы и ухом не ведут. Отношения с лавинами — едва ли не самый сложный пример взаимодействия человека с природой. Среди проводников нет

случайных людей — это либо бывшие спортсмены (горнолыжники или сноубордисты), либо альпинисты, либо спасатели. Ты должен быть экстремально хорошо подготовлен, чтобы сохранить жизни, свою и клиента. И даже в этом случае гарантий никто не дает. Слово берет Максим Беломестных из Петропавловска-Камчатского. Как-то раз весной он с тремя товарищами отправился в горы в многодневный лыжный поход пятой (самой высокой) категории сложности. Ребята вышли на маршрут, несмотря на сильный ветер и снег, — этот поход им был необходим, чтобы пройти отбор на чемпионат России по спортивному туризму. Под конец похода группа должна была подняться на вершину определенной высоты и сложности, но у ее подножия Максим заболел. Было решено, что на следующий день он останется в лагере под присмотром еще одного члена группы, а оставшиеся двое все-таки выполнят норматив. И вот назавтра, ближе к обеду, где-то на той самой горе прогрохотала лавина. Парни из лагеря в темпе выдвинулись на маршрут и почти сразу обнаружили под слоем снега одного из своих друзей — но он был уже мертв. Второго участника похода, руководителя группы, нашли только через месяц, когда лавина растаяла.

Вот теперь Максим и не жалуется на чрезмерные нагрузки в учебе.

18.01.2013

Лекции, тренинги и опять лекции. Выясняется также: вчера Учадзе и Краснов весь вечер разбирались, чьи вещи в нашей комнате воняют сильнее всего. Пользуясь моим отсутствием, решили, что виноваты мои сноубордические ботинки, которые сушились на батарее. Чтобы откреститься от обвинения, с утра я дал понюхать ботинки Краснову. Учадзе нюхать обувь отказался. В результате пришли к выводу, что воняют одновременно все наши вещи, которые каждый вечер сушатся от дневного пота в комнате. Очевидно, что в группе из-за нагрузок и недосыпа растет психологическое напряжение. Шуток уже не слышно, нервничает даже персонал. Утром на кухне столовой альплагеря повариха обвинила повара в утере терки. Скандал и грохот посуды продолжались не меньше получаса.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЗАСЫПАЛО ЛЮДЕЙ

По статистике CAA, 80% попавших под лавину погибают в течение первых 15 минут после схода снега. Поэтому все участники группы, катающейся вне трасс, должны уметь искать и спасать своих товарищей сами — прибывшие позже спасатели, как правило, находят уже трупы. Итак, в первые же секунды после схода лавины следует...

1 Быстро выяснить, сколько человек погребено под снегом, пересчитав оставшихся на поверхности.

2 Убедиться, что все биперы уцелевших членов группы переведены из режима “передача” в режим “поиск”. Иначе их сигналы будут мешать искать тех, кто под снегом.

3 Искать не только по сигналам бипера, но и глазами — не торчит ли из-под снега конечность или, например, лыжа. Наибольшие шансы на выживание в лавине у тех, кто закопан неглубоко.

4 Обнаружив погребенного человека лавинным щупом, щуп оставляют в снегу и начинают копать яму в форме перевернутой буквы V (верхний угол в точке, где в снег воткнут щуп, прилегающие к нему стороны ориентированы вниз по склону). Докопавшись до пострадавшего, в первую очередь от снега освобождают голову.

19.01.2013

Начались экзамены: утром мы сдаем норматив по поиску человека в лавине, а после обеда демонстрируем наши навыки на площадке для метеонаблюдений. Вроде все справились. Завтра самое интересное: письменный экзамен по теории.

БРЭД УАЙТ

Брэд катается на лыжах с двух лет, в 23 года начал работать профессиональным горным гидом (хелиски), в 33 года стал преподавателем на курсах CAA. Считается одним из самых опытных горных гидов Канады и входит в состав большинства комитетов и комиссий, разрабатывающих новые методы оценки лавинной опасности.

Возраст: 53 года

Работает горным гидом, преподает на лавинных курсах, профессиональный фотограф

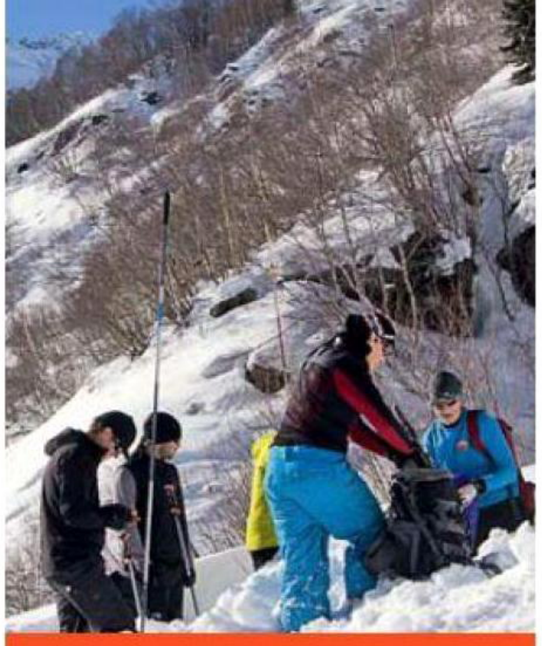
20.01.2013

За полчаса до начала письменного теста нам объявили, что на экзамене разрешается пользоваться конспектами и учебниками. Неожиданный поворот. Когда мы уже сдали свои листочки с ответами, кто-то из ребят спросил преподавателей, почему нам разрешили списывать. Вот что ответил Брэд Уайт: “Нам не нужно ловить вас. Мы хотим, чтобы вы усвоили максимум из нашего курса. А то, что вы сегодня в условиях стресса списали из учебников и конспектов, точно останется в ваших головах надолго”.

Канадцы крайне серьезно относятся к лавинной подготовке. За океаном лавинная наука развивалась в ответ на крупные трагедии в горах. Стоило очередной большой лавине унести много жизней, и специалисты получали финансирование от государства на то, чтобы предотвратить подобные катастрофы в будущем. Например, в 2003 году на перевале Роджерс лавиной засыпало группу 15-летних школьников из Калгари, которые отправились с учителем в лыжный поход. Погибло семь подростков. В этом месте больших лавин не было около четверти века, перевал считался относительно безопасным — просто потому, что про его опасность помнили только специалисты. После этого случая в Канаде была разработана классификация лавиноопасных мест, понятная для чайников. Теперь для них в сезон ежедневно публикуют сведения о лавинной ситуации на популярных у фрирайдеров склонах. Получается, что благодаря курсу, который нам прочитали Брэд и Марк, наши проводники получили возможность научиться на чужих ошибках — нам уже не нужны собственные трагедии в горах. ■

БИПЕР

Самый важный элемент безопасности фрирайдера, радиопередатчик-радиоприемник. В режиме приемника биперы используются для поиска биперов, работающих в режиме передатчика. У современных моделей, как правило, 3 антенны, что позволяет точнее определять источник сигнала. Перед выходом в горы необходимо проверить заряд батареек в бипере, а также убедиться, что он переключен в режим передатчика и исправен.



НА ЧТО ДОЛЖЕН ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ФРИРАЙДЕР В ГОРАХ, ЧТОБЫ ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ ЛАВИНЫ

1. Уклон

Больше всего лавин сходит на склонах с уклоном в 30–45 градусов.

2. Ориентация склона

Солнечные склоны (они же южные) обычно безопаснее, потому что на них снег быстрее стабилизируется. Такой покров чаще проходит через фазы подтаивания и замерзания.

3. Звуки

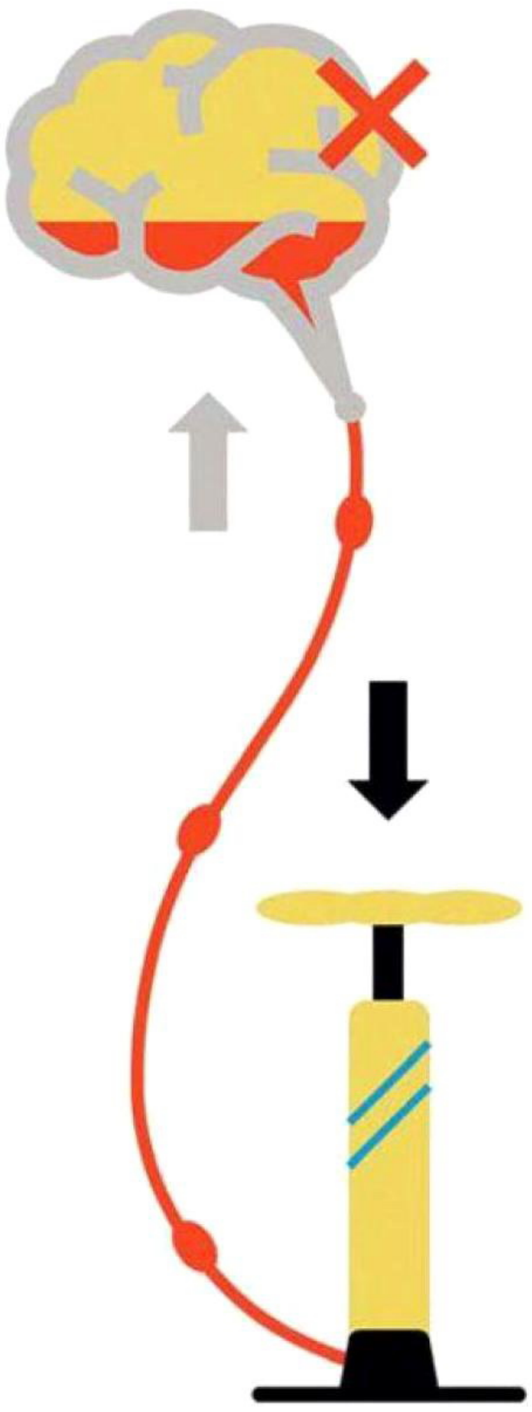
Первым признаком того, что сейчас под лыжником или сноубордистом от склона оторвется пласт снега, который может превратиться в лавину, часто служит характерный ухающий звук, которым сопровождается осадка подвижного слоя. Услышав его, нужно как можно быстрее траверсом уходить на стабильный участок склона.

4. Деревья

Если ты можешь кататься по лесу с ветерком, значит густота деревьев недостаточна для того, чтобы защитить склон от образования лавины. Лучше езжай отсюда.

Импульс №3

ЕЩЕ ПЯТЬ ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ



40

ИНСУЛЬТОВ КАЖДЫЙ ЧАС СЛУЧАЕТСЯ В МИРЕ. И ВСЕ ЧАЩЕ ОН ПОРАЖАЕТ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ. О МЕРАХ ПРОФИЛАКТИКИ ИНСУЛЬТА ЧИТАЙ НА СТР. 58

13 600 000

ЧЕЛОВЕК — СРЕДНЯЯ ТЕЛЕАУДИТОРИЯ КАЖДОЙ НОВОЙ СЕРИИ “ИГРЫ ПРЕСТОЛОВ”, ПО ДАННЫМ КАНАЛА HBO. ОБ ИСПОЛНИТЕЛЕ ОДНОЙ ИЗ РОЛЕЙ В КИНОСАГЕ, ДАТЧАНИНЕ НИКОЛАЕ КОСТЕРЕ-ВАЛЬДАУ, ЧИТАЙ НА СТР. 52

“КОЛЛАПС ТУАЛЕТОВ В ГЛАЗГО”

НАУЧНАЯ РАБОТА ВРАЧЕЙ ШОТЛАНДСКОЙ СКОРОЙ ПОМОЩИ О РАНЕНИЯХ ЯГОДИЦ, ПРИЧИНЕННЫХ ТУАЛЕТАМИ, В 2000 ГОДУ ПОЛУЧИЛА ШНОБЕЛЕВСКУЮ ПРЕМИЮ В ОБЛАСТИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ. НЕСКОЛЬКО ДРУГИХ ЛАУРЕАТОВ ЭТОЙ ПРЕМИИ УПОМЯНУТЫ НА СТР. 70

160

ШВОВ НАЛОЖИЛИ НА ПРАВУЮ РУКУ СИЛЬВЕСТРА СТАЛЛОНЕ, КОГДА ОН ПОВРЕДИЛ ЕЕ ВО ВРЕМЯ СЪЕМОК “РОККИ-2”. О ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ТРАВМАХ АКТЕРА И РЕЖИССЕРА ЕВГЕНИЯ МИРОНОВА МОЖНО ПОЧИТАТЬ НА СТР. 76

НА СТОЛЬКО ВЫРАСТАЕТ ПОТЕНЦИАЛЬНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ЗАБОЛЕТЬ РАКОМ ЖЕЛУДКА У ЧЕЛОВЕКА, СЪЕДАЮЩЕГО ПОРЦИЮ ЖАРЕНОГО МЯСА РАЗ В НЕДЕЛЮ. НО ХВАТИТ О ВРЕДЕ ПРОДУКТОВ, ЛУЧШЕ ПОГОВОРИМ ОБ ИХ ПОЛЬЗЕ — НА СТР. 64

ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЕКСАНДР ДРАГИН/BANG! BANG!

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

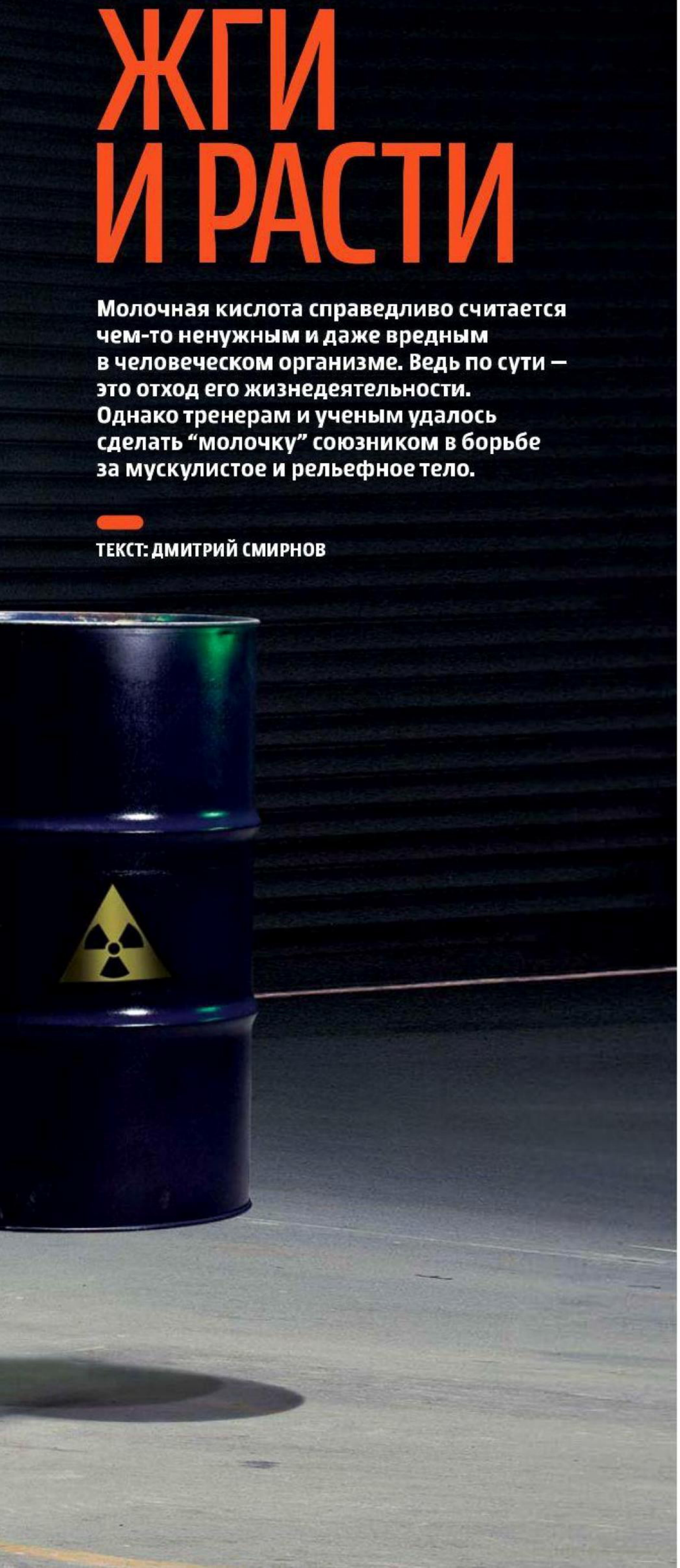
ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

ФОТО: LEVON BISS

ЖГИ И РАСТИ

Молочная кислота справедливо считается чем-то ненужным и даже вредным в человеческом организме. Ведь по сути — это отход его жизнедеятельности. Однако тренерам и ученым удалось сделать “молочку” союзником в борьбе за мускулистое и рельефное тело.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ



Сразу оговоримся: молочная кислота не является причиной болей в мышцах после тренировки. На то есть масса прочих обстоятельств, связанных с физической нагрузкой, — например отеки, накопление токсинов в местах возникших микротравм и т.д. А молочная кислота отвечает только за то нестерпимое жжение в мышцах, что возникает непосредственно во время подхода. Причиняя боль, она одновременно заставляет твое тело вырабатывать гормоны, ответственные за рост мышечной массы и сжигание жировой. В первую очередь речь идет о соматотропине, или гормоне роста. По крайней мере в этом уверена Ханна Мор, профессор Кингстонского университета в Лондоне: “Мы четко видим взаимосвязь между высоким уровнем молочной кислоты в крови на тренировке и высоким уровнем секреции соматотропина”.

Приведенная ниже программа нацелена на накопление и поддержание высокого уровня “молочки” на тренировке. Ведь тебе нужно как можно больше соматотропина, чтобы быть как можно больше.

КАЛЬКУЛЯТОР С ВЕСАМИ

Перед тем как ты приступишь к этим тренировкам, выясни свой одноповторный максимум (1ПМ) в каждом упражнении. 1ПМ — это вес снаряда, с которым ты можешь сделать не более одного технически безукоризненного повтора. С помощью приведенных ниже коэффициентов одноповторные максимумы легко превращаются в шестиповторные, двенадцатиповторные и т.д.

6ПМ

Раздели свой 1ПМ на 1,2. Темп работы с этим весом таков: подъем снаряда 2 с, опускание — 4 с.

12ПМ

Раздели свой 1ПМ на 1,4. Темп для работы с этим весом таков: подъем снаряда 1 с, опускание — 2 с.

25ПМ

Раздели свой 1ПМ на 1,6. Темп: подъем снаряда 1 с, опускание — 2 с.

ЕШЬ, ЧТОБЫ РАСТИ

Эти продукты поднимут уровень тестостерона и помогут тебе набрать массу.

Чеснок
Повышает секрецию эндогенного тестостерона. Только не забудь запастись мятной жевательной резинкой. Источник: Journal of Nutrition

Семечки подсолнуха
Хорошее средство для поддержания высокого уровня тестостерона в течение дня. Источник: Journal of Plant Foods for Human Nutrition

Капуста
Все виды капусты также способствуют повышению уровня тестостерона. Источник: исследование ученых из Рокфеллеровского университета

ИНСТРУКЦИЯ

■ Упражнения одного дня выполняй в формате круговой тренировки, то есть делай их подряд, с минимальным отдыхом. Всего тебе необходимо сделать 3 круга, в каждом используя различный уровень интенсивности. В первом круге работай с весом, равным твоему 6ПМ. Во втором – с весом, равным 12ПМ. И наконец, в третьем – с 25ПМ. Отдых между кругами составляет ровно 60 сек.

■ Тренировочный период займет 5 недель. Каждую неделю старайся понемногу увеличивать рабочий вес в каждом из диапазонов повторных максимумов, это обеспечит постоянный рост рабочих весов и поддержит эффективность тренинга на высшем уровне. Также не забывай о разминке и восстановительных мероприятиях.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Застрахуйся от возможных травм и болезней, следуя этим правилам.

1 Заправляйся
Чувство легкого голода хорошо после ужина, но никак не до тренировки. Чтобы не грохнуться в обморок в самый разгар занятия из-за резкого падения уровня сахара в крови, всегда основательно перекусывай за 30–60 минут до тренировки.

2 Пей в меру
Чрезмерное потребление жидкости на тренировке может вызвать тошноту и дискомфортные ощущения в животе. Выпивай не более 300 мл воды каждые 15–20 минут тренировки.

3 Остынь
Резкое прекращение физической активности может привести к возникновению заболеваний сердечно-сосудистой системы. Поэтому после тренировки всегда уделяй 10–15 минут планомерной заминке.

ТРЕНИРОВКА 1: ПОНЕДЕЛЬНИК

1. Жим гантелей на горизонтальной скамье

Мышцы: грудные, трицепсы Ляг на горизонтальную скамью, согнув ноги, прижав ступни к полу и взяв в руки гантели. Подними их над собой на прямых руках. Грифы развернуты в одну линию. Из исходного положения согни обе руки в локтях и опусти гантели по сторонам от груди, как на фото. Выжми их на прямые руки, повтори.

ТРЕНИРОВКА 2: СРЕДА

1. Подтягивания широким хватом

Мышцы: широчайшие, бицепсы Повисни на перекладине, взявшись за нее широким хватом сверху. Чуть прогнись в грудном отделе позвоночника. Сводя лопатки, подтянись как можно выше. Вернись в исходное положение и повтори.

ТРЕНИРОВКА 3: ПЯТНИЦА

1. Приседания со штангой

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, голени, кор Помести штангу на верх трапеций, сведи лопатки, выпрями спину и поставь ступни на ширине плеч. Отводя таз назад и не округляя поясницы, опустись в присед как минимум до параллели бедер с полом. Вернись в исходное положение и повтори.

2. Разведения с гантелями на наклонной скамье

Мышцы: грудные **Быстро подними спинку до угла в 30–45 градусов, возьми в руки гантели соответствующего веса и ложись спиной на скамью. Слегка согнув руки в локтях, подними гантели над собой, развернув ладони друг на друга. Теперь осторожно, по широкой дуге, опусти гантели в стороны, сводя в нижней точке лопатки. Вернись в исходное положение и повтори. В верхней точке старайся дополнительно сокращать грудные.**

3. Жим гантелей сидя

Мышцы: дельтовидные, трапециевидная, трицепсы **Установи спинку скамьи под прямым углом к полу — такой угол увеличит степень участия дельтовидных мышц в данном упражнении. Взяв гантели, сядь на лавку и плотно прижмись к ней спиной. Подними их к плечам, развернув ладони вперед, а локти вниз. По сходящимся траекториям выжми гантели над собой. Вернись в исходное положение и повтори.**

4. Отжимания на брусьях

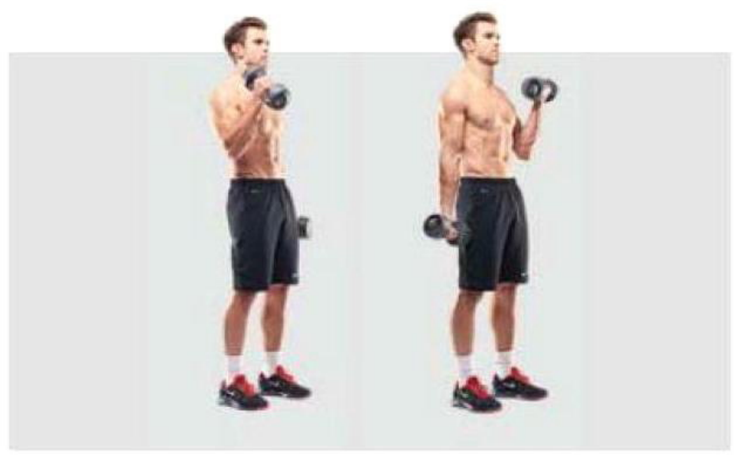
Мышцы: грудные, трицепсы **Поставь ладони на рукояти тренажера, установив последние чуть шире плеч. Положение корпуса будет зависеть от твоего состояния. Если твои грудные слишком устали, выровняй корпус относительно вертикали и перенеси часть нагрузки на руки. Если же ты в норме — наоборот, больше наклонись вперед. Опустись до параллели плеч с полом, не более того. Мощным движением вернись в исходное положение и повтори.**

2. Становая тяга с гантелями

Мышцы: ягодичные, задней поверхности бедра, разгибатели позвоночника **Поставь ступни на ширине таза, чуть согни ноги в коленях, выпрями спину и расположи гантели перед бедрами в прямых руках. Отводя таз назад, опусти гантели до середины голени. Вернись в исходное положение и повтори. Следи за тем, чтобы гантели всегда располагались как можно ближе к ногам.**

3. Подъем гантелей на бицепс

Мышцы: бицепсы, кор **Встань прямо, ступни на ширине плеч, гантели в руках. Поочередно сгибай правую и левую руки, поднимая гантели к плечам по дуге и не помогая себе корпусом. На протяжении всего упражнения держи ладони развернутыми вверх.**



4. Молотки стоя

Мышцы: бицепсы и другие сгибатели предплечья, кор **Встань прямо, ступни на ширине плеч, гантели в прямых руках. Разверни ладони внутрь. Поочередно сгибай правую и левую руки, поднимая гантели к плечам по широкой дуге. Старайся не помогать себе раскачиванием корпуса и следи за тем, чтобы твои локти не отрывались от него.**

2. Жим ногами

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, голени **Сядь в тренажер для жима ногами. Поставь ступни на ширине таза и чуть согни ноги в коленях. Освободи платформу от замков и опусти ее на себя, сгибая ноги в коленях. Выжми обратно, не выпрямляя ноги в коленях до конца. Повтори нужное количество раз.**

3. Выпады назад с гантелями

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, голени, кор **Возьми в руки гантели, ступни поставь на ширине таза и выпрями спину. Шагни назад левой ногой, согнув обе ноги в коленях и опустившись в выпад. Вернись в исходное положение и сделай выпад назад правой ногой. Выполни нужное количество повторов для каждой ноги.**

4. Подъемы на мыски

Мышцы: икроножная, кор **Возьми в руки гантели и встань мысками на край степ-платформы. Поднимись на мысках и застынь в этом положении на 2 секунды. Теперь плавно опустись как можно ниже и задержись в самой нижней точке еще на 2 секунды. Повтори нужное количество раз.**

ОДНОЙ ЦЕПЬЮ

Помогите увеличить результат в жиме лежа. Последние годы в нем не наблюдается никаких подвижек. Начитанные друзья рекомендуют начать пользоваться цепями, но ни объяснить, ни показать толком ничего не могут.
ДЕН

Действительно, цепи — полезный инструмент, позволяющий за достаточно короткий промежуток времени увеличить свои силовые показатели как в жиме штанги лежа, так и в других силовых упражнениях. Спустя всего 6 недель тренировок с цепями можно ожидать увеличения результата в жиме до 15–20% .

Цепи подбирают таким образом, чтобы в верхней точке амплитуды они увеличивали вес снаряда на 10–15%. К грифу штанги цепь крепится специальным замком с петлей, который либо изготавливают на заказ, либо приобретают в специализированных магазинах для пауэрлифтеров.

По мере подъема штанга, на которой закреплены цепи, с каждым сантиметром становится все тяжелее. Затрудняя и искусственно замедляя верхнюю часть амплитуды жима лежа, цепи позволяют, во-первых, эффективно укрепить трицепсы, ответственные за фазу дожима штанги. А во-вторых, способствуют развитию скоростных качеств атлета, благодаря чему итоговый силовой потенциал оказывается выше исходного. Как правило, работая с цепями, атлеты используют умеренные рабочие веса, в районе 55–70% от одноповторного максимума.

Хочешь больше жать лежа? Попробуй в течение следующего месяца проводить 2 жимовые тренировки в неделю, например, одну в понедельник, а вторую в четверг.

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ЦЕПЯМИ

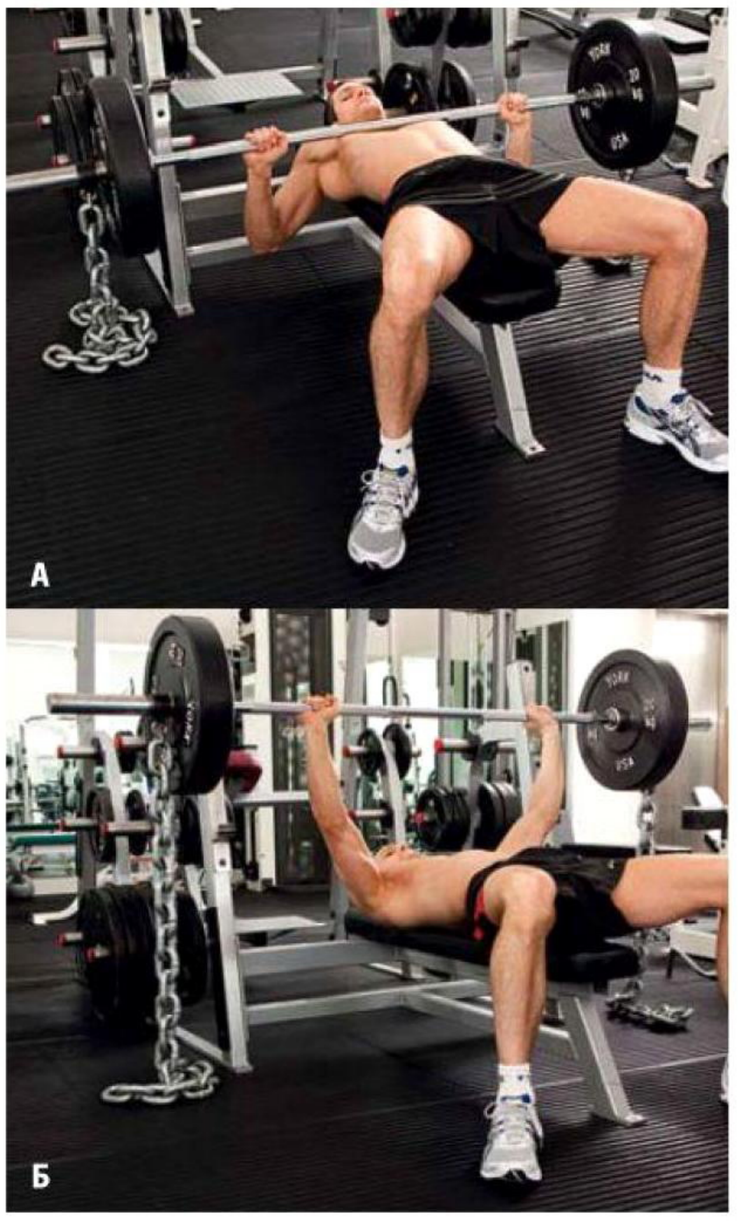
1 Ты должен иметь за плечами как минимум полтора года регулярных тренировок. Если твой стаж меньше, данный метод, справедливо считающийся продвинутым, тебе не подходит и не принесет желаемых результатов.

2 Период тренинга с использованием цепей не должен превышать 6–8 недель. Скоростная работа сильно нагружает опорно-двигательный аппарат и, если вовремя не остановиться, может спровоцировать травму.

3 Обрати особое внимание на темп выполнения жима с цепями: опусти штангу на грудь плавно и подконтрольно, в течение 2-3 сек. На груди сделай секундную паузу, после чего максимально быстро и мощно вытолкни штангу на прямые руки.

4 Используй цепи только для тренировки жима штанги лежа, приседаний или становых тяг. Во всех остальных упражнениях воздержись от их использования, ибо это небезопасно.

ТРЕНИРОВКА 1



1. Жим штанги лежа с цепями

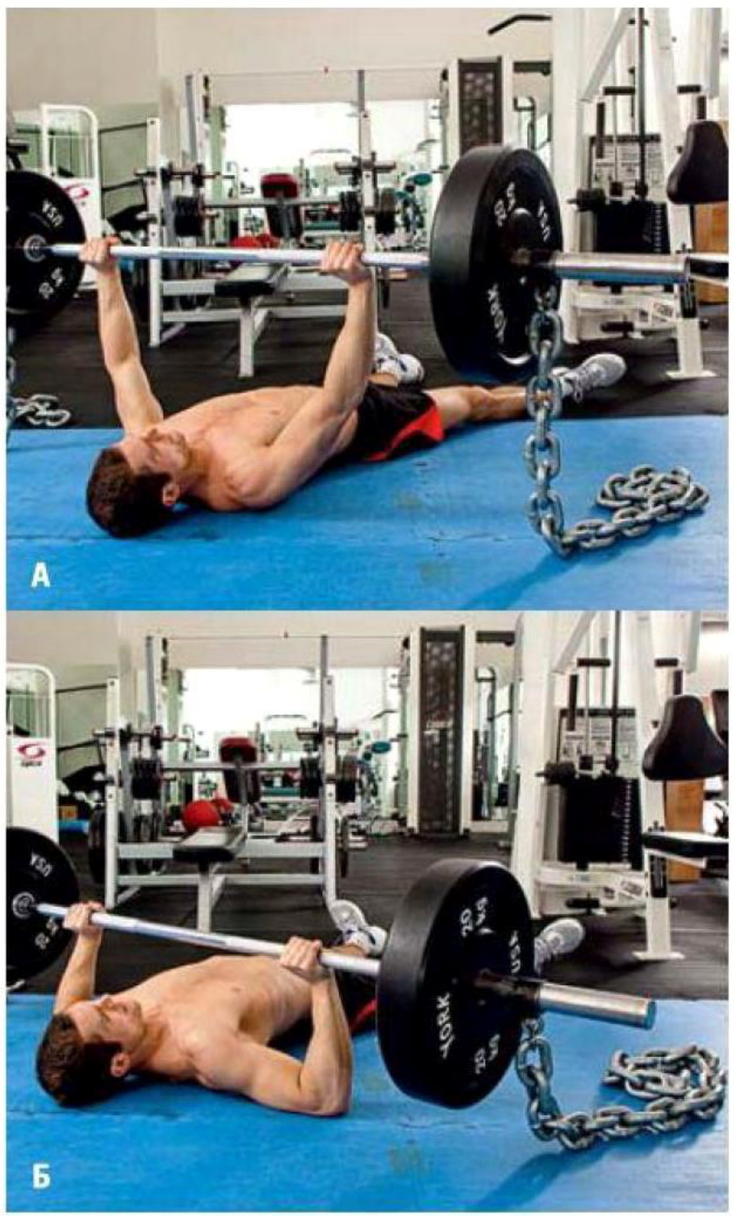
Прикрепи к грифу штанги цепи и ложись на горизонтальную скамью. Возьмись за гриф широким хватом, сведи лопатки, подай грудь вперед и плотно упрись ступнями в пол. Сняв штангу со стоек, плавно опусти ее на грудь (А). Затем мощно выжми снаряд вверх, почти полностью выпрямив руки в локтях (Б). Задержись в этом положении на секунду, после чего повтори.
Сделай 5–8 подходов по 3–4 повтора.

2. Жим гантелей на наклонной скамье

Установи скамью под углом в 30–45 градусов, бери в руки гантели и ложись на скамью. Согни ноги, ступни упри в пол, подними над собой на прямых руках гантели, развернув их грифами в одну линию (А). Сгибая руки в локтях, опусти гантели по бокам от груди так, чтобы в нижней точке предплечья оказались параллельными друг другу (Б). Выжми гантели в исходное положение и повтори.
Сделай 4 подхода по 8–12 повторов.

ФОТО: DAVID HARRISON

ТРЕНИРОВКА 2



1. Жим штанги на полу с цепями

Ляг на пол. Сведи лопатки, подай грудь вперед и возьмись за гриф широким хватом. Сняв штангу со стоек, помести ее над собой (А). Опусти гриф на себя до четкого касания задней частью плеч пола (Б). После чего мощно выжми штангу на прямые руки. Жим штанги на полу увеличивает силу трицепсов и делает финальную фазу жима максимально уверенной.
Сделай 6 подходов по 4–6 повторов.

2. Разводки с гантелями на наклонной скамье

Ляг на наклонную скамью, взяв в руки гантели. Подними их над собой, развернув дисками друг на друга. Руки чуть согни в локтях и разверни локти наружу (А). Сводя лопатки, плавно опусти гантели в стороны и вниз (Б). Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори. Следи за тем, чтобы изначальный угол в локтевых суставах не менялся по мере опускания гантелей в нижнюю точку.
Сделай 3–4 подхода по 10–12 повторов.

НОУ-ХАУ

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ

Что безопаснее и эффективнее выполнять при протрузиях в пояснично-крестцовом отделе: жим ногами или приседания?

РЕНАТ

Такое противопоставление некорректно. Почти при любом ограничении физической активности по состоянию здоровья опасными являются не упражнения, а прилагаемые к травмированному/больному организму нагрузки. Даже самое "опасное" упражнение может стать более чем полезным при разумной интенсивности. Но в данном случае лично я отказался бы от обоих упражнений, так как в них слишком велик риск превысить допустимый уровень нагрузки. Жим ногами при неверной фиксации положения спины и слишком большой амплитуде сравним с выполнением становой тяги с кривой спиной. В приседаниях же позвоночник испытывает явную осевую нагрузку, и это тоже вредно при твоем заболевании. Тебе подходят любые варианты сплит-приседов с гантелями и жим одной ногой. Подчеркиваю: одной. В этих упражнениях нагрузка на пояснично-крестцовый отдел минимальна почти при любых условиях.

Я занимаюсь в тренажерном зале с утра. Стоит ли пить гейнер утром или от него нарастет на боках?

DUVEL

Если гейнер не единственное, что ты ешь перед утренней тренировкой, то стоит. Ведь главное, что угрожает твоему животу с утра, — слишком быстрый подъем уровня сахара в крови. Выпитый натощак гейнер как раз это и может обеспечить. А вот завтрак, особенно правильный, включающий в себя достаточно белка и сложных углеводов и съеденный примерно за час до гейнера, сведет данную угрозу почти на нет. Кстати, если ты склонен к лишнему весу или просто не хочешь дополнительно рисковать, пей гейнер только после тренировки.

В чем разница при использовании гирь и гантелей? В какую сторону изменится результат, если одно заменить другим?

ФЕДОР

Это снаряды для решения принципиально разных тренировочных задач. Так, например, гири больше подходят для занятий метаболического плана, а также для тренировки различных двигательных качеств у спортсменов не силовой направленности — теннисистов, футболистов, единоборцев и пр. Гантели же в большей степени — инструмент культуриста, их основная задача — формировать мускулистую фигуру. В каком-то смысле гири и гантели могут заменять друг друга, однако такая замена скорее уменьшит, нежели увеличит эффективность тренинга. Просто потому, что упражнения, обычно выполняемые с гирями, совсем неудобно выполнять с гантелями, и наоборот.

Можно ли есть сало набирающему массу?

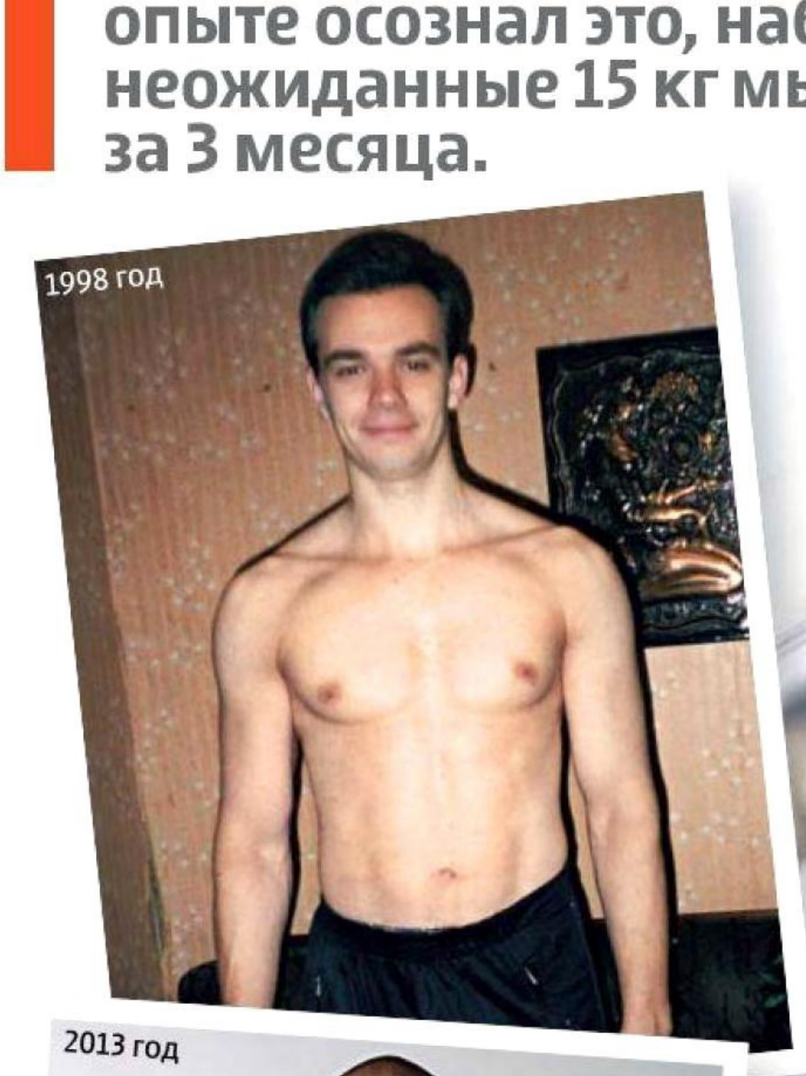
АЛЕКСАНДР ПОПОВ

Ты не указал, о какой именно массе идет речь. Сочетание соли, белков и животных жиров определенно будет способствовать созданию в твоем организме дополнительной жировой прослойки и задержке воды. Если же речь идет о наборе мышечной массы, то сало — не лучший способ увеличения калорийности рациона. Повышенное содержание не самых полезных жиров будет отрицательно сказываться на состоянии крови и, как следствие, сердечно-сосудистой системе. Я бы посоветовал при наборе мышечной массы налегать на источники полезных жиров — морскую рыбу например, и желательно несоленую.

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши
mens@sanoma.com.ua

КАК СТАТЬ БОЛЬШИМ

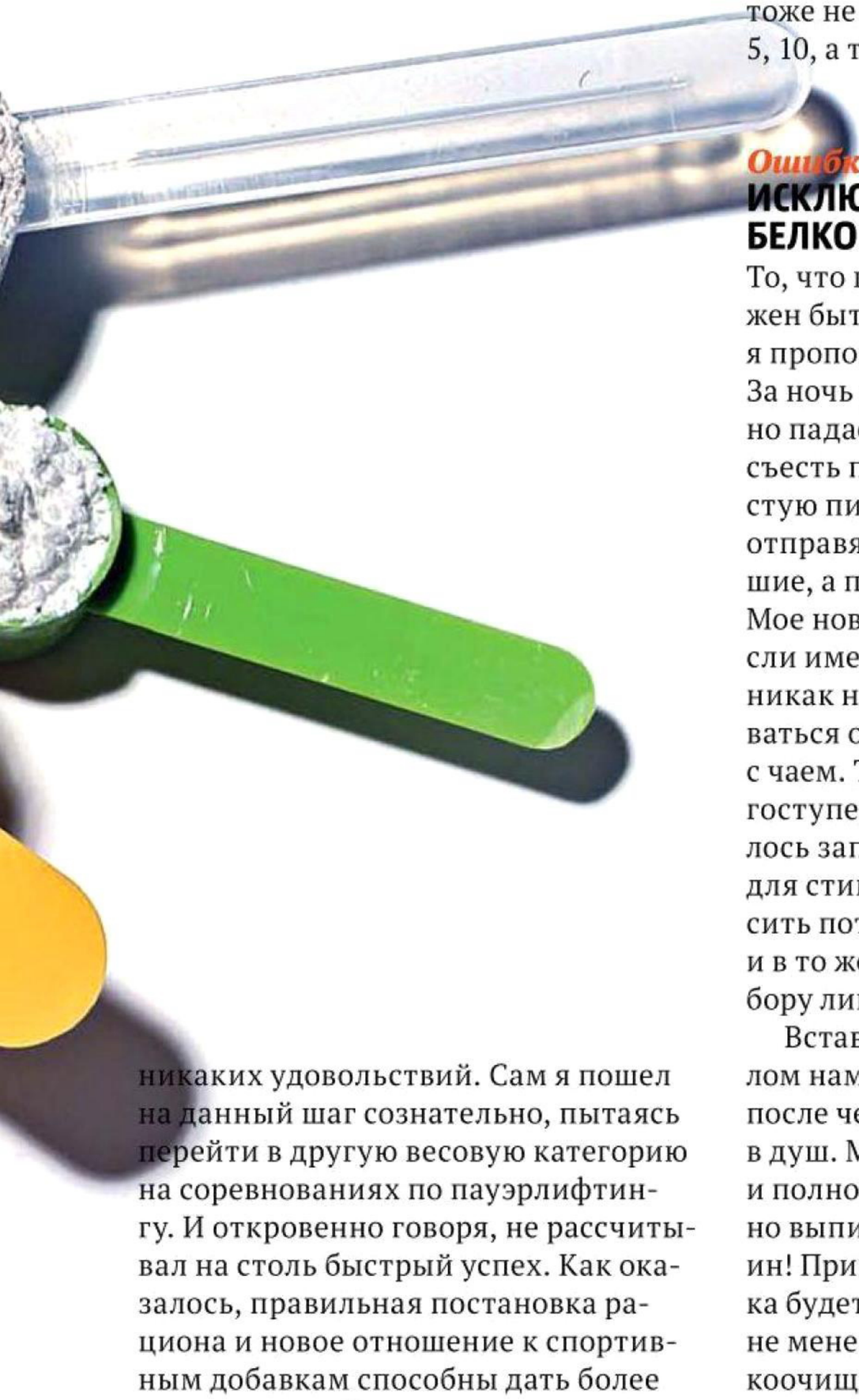
Если ты уверен, что всегда прав, значит в чем-то ты точно ошибаешься. Фитнес-редактор MH Дмитрий Смирнов на собственном опыте осознал это, набрав неожиданные 15 кг мышц за 3 месяца.



Без ложной скромности: я неплохой тренер и набирать вес умею. Ведь от типичного дрыща весом 68 кг за годы тренировок я дорос до силовика-тяжеловеса, не прибегая к помощи запрещенных препаратов. Однако мой прежний рекорд роста был весьма скромен — не более 5–7 кг за период тренировок перед соревнованиями (длившийся, к примеру, до полугода). И максимальный вес, который мне покорялся, не превышал 122 кг. Сегодня же я вешу стабильные 132 кило при видимых кубиках на животе. Как мне это удалось? Я наконец признал, что в чем-то могу и ошибаться.

Понятно, что мало кто хочет весить 130 и более кило. В бытовой жизни это, поверь, куча неудобств и почти

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ, LEGION-MEDIA



никаких удовольствий. Сам я пошел на данный шаг сознательно, пытаясь перейти в другую весовую категорию на соревнованиях по пауэрлифтингу. И откровенно говоря, не рассчитывал на столь быстрый успех. Как оказалось, правильная постановка рациона и новое отношение к спортивным добавкам способны дать более чем ощутимый результат даже тем, кто занимается не первый десяток лет и, казалось бы, исчерпал все способы и лимиты. И даже если ты только начинаешь набор массы — эта схема тебе подойдет. Просто четко следуй изложенным советам и остановись в тот момент, когда поймешь, что массы уже достаточно.

Только не нужно думать, что приведенные ниже советы подойдут хардгейнеру. Человеку с особой конституцией, плохо набирающему вес, требуются специальный режим питания и, главное, специальная программа тренировок. Кстати, мы как раз напечатали такую в 2012 году.

Итак...

6 ГЛАВНЫХ ОШИБОК ПИТАНИЯ НА МАССУ

Я ошибался, много и глупо. Считая себя умнее других, я сильно ограничивал собственный прогресс. Не повторяй моих ошибок! И тогда для тебя тоже не составит труда прибавить 5, 10, а то и 20 кг.

Ошибка №1
ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО БЕЛКОВЫЙ ЗАВТРАК

То, что первый прием пищи должен быть исключительно белковым, я проповедовал годами. Почему? За ночь уровень сахара в крови сильно падает. Если с утра первым делом съесть преимущественно углеводистую пищу, все граммы и сантиметры отправятся не в бицепс или широчайшие, а прямиком в живот. Это верно. Мое новое знание: для того чтобы росли именно мышцы, причем активно, никак нельзя за завтраком ограничиваться одной творожной запеканкой с чаем. Твой завтрак должен быть многоступенчатым — таким, чтобы удалось запустить все нужные процессы для стимулирования аппетита, повысить потребность организма в белке и в то же время не способствовать набору лишнего жира.

Встав утром с постели, первым делом намешай себе протеиновый шейк, после чего отправляйся, например, в душ. Минут через 15 садись за стол и полноценно завтракай. Только нужно выпить не совсем обычный протеин! Привычная "быстрая" сыворотка будет усваиваться слишком долго, не менее 40 минут. Тебе нужен высокоочищенный гидролизованный изолят сывороточного белка. Такой протеин обрабатывают пищеварительными ферментами, разбивающими его на более короткие пептиды (промежуточную форму между белком и аминокислотой), что сводит время полного усвоения к четверти часа. Кроме того, этот вид протеина имеет высокую степень очистки, поэтому практически не содержит жира и углеводов плюс обладает наилучшей переносимостью. Он дороже обычной сыворотки и несколько горьковат на вкус, но эти неудобства стоят получаемого результата.

За 15 минут ты как раз успеешь побриться, принять душ и... сильно проголодаться, ибо мгновенно усвоившийся белок разгонит твой метаболизм и настойчиво погонит к столу. И тут, поверь, для тебя уже не составит особого труда закинуть в себя последовательно дозу нормальных углеводов, а потом уже белковую пищу. Это может быть овсянка плюс белковый омлет. Или блинчики плюс творог. Или просто порция нежирного творога с джемом или даже вареньем.

Про объемы съедаемого: субъективно должно казаться, что углеводов и белка в завтраке было поровну. А съедать нужно столько, чтобы после наступления момента "все, больше не могу" ты впихивал еще 2–4 ложки через силу. Причем речь идет как об углеводной, так и о белковой составляющей завтрака.

Запив все зеленым чаем с лимоном и употребив мультивитамины с парой капсул рыбьего жира, ты сделаешь все, чтобы твое тело начало расти прямо с утра. Учти только, что спортивные витамины обычно следует пить несколько раз в день, — суточная доза разделяется производителем на 2–3 порции.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МАРКАМ

- **Мультивитамины:** Opti-Men (Optimum Nutrition), Armor-V (MusclePharm), Multi Maxx (PVL Essentials)
- **Гидролизованный изолят сывороточного белка:** Hydrowhey (Optimum Nutrition)

Ошибка №2
МНОГО УГЛЕВОДОВ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Запомни раз и навсегда: сразу после окончания тренировки вовсе не нужно запихивать в себя массу легкоусвояемых углеводов вроде фруктов, гейнеров или зефира в шоколаде, как это часто советуют. Ведь сделав так, ты с гарантией усмиришь свой аппетит, и полноценно поесть то, что действительно обеспечивает мышечный рост, у тебя получится не ранее чем через час-два после тренировки. Нет, нет и еще раз нет! Быстрые углеводы в большом объеме сразу после тренировки хороши тогда, когда ты заинтересован в росте не влияющих на твой вес показателей, например выносливости или силы. Но если ты хочешь прибавить именно мышцы, сразу же после последнего подхода и заминки отправляйся есть нормальную еду, прежде всего белок: курицу,

мясо, а с ними и макароны, рис и прочее. Хоть сразу же в раздевалке жуй, если влезет. Гейнер, кстати, выливать в раковину тоже не стоит — смешай его с сывороточным белком, запей им свою еду (легкоусвояемые углеводы ускорят усвоение потребленного белка, повысив уровень инсулина в крови) и медленно откатывайся в сторону выхода.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МАРКАМ

- **Гейнеры:** Pro Complex Gainer (Optimum Nutrition), Mutant Mass (Mutant), CytoGainer (CytoSport), True-Mass (BSN)

Ошибка №3

ОТКАЗ ОТ ПРОТЕИНОВЫХ КОКТЕЙЛЕЙ

Я предпочитал гейнеры — там всегда есть некоторое количество белка. Считал, что комбинация белков и углеводов приносит пользу при наборе веса, а белок отдельно — нет.

Новое знание: большое количество углеводов в диете вовсе не гарантирует быструю и заметную прибавку в весе. Даже комбинация "углеводы + белки" — не самый верный рецепт. Чтобы расти, нужен белок — старо как мир, но верно. Первым делом необходимо выполнить свой индивидуальный план по потреблению белка. Когда я понял, что мне хочется прибавить перед соревнованиями не 3–5 привычных кило, а 10–15, я решил подсчитать, сколько же именно белка в граммах я потребляю в сутки. И — о ужас! — я с трудом дотягивал до половины рекомендуемой дозы. Тут будет небольшое лирическое отступление про ту самую "рекомендуемую норму". Скажем так: есть некая безопасная рекомендация потребления белка для среднего человека, который, если и занимается, то оздоровительным фитнесом — плавает, бегает по утрам и т.д. Это порядка 0,75–1,2 г белка на 1 кг веса. Такому парню не хочется набирать вес и жать больше 100 кило лежа. Ему белок нужен для поддержания оптимального состояния здоровья — и все.

2–3 г белка — рекомендация спортивная: для тех, кто нормальным человеком не является и переживает, по сути, ненормальные (читай: намного более интенсивные) физические нагрузки в зале, чтобы достаточно сильно прибавить мышечную массу.

Ранее я примерно высчитывал 1,5 г белка на килограмм. Прибавка веса была 3–5 кило. Захотел прибавить больше — увеличил до 2,5–3 г на кило. И ничего удивительного, что я стал прибавлять по 1–2 кг в неделю, прирастая практически на глазах. Вот и получились те самые плюс 15 кг. И я бы сам в это никогда не поверил, если бы не ощутил все прелести необходимости полной смены гардероба.

Читателю предлагаю поэкспериментировать. Если 1–1,5 г не дают прибавки в весе, увеличить до 2 г и понаблюдать за весом 2–3 недели. Опять нет прибавки? Увеличить до 2,5 г. И так далее...

Да — важный момент: не стоит так усиленно питаться постоянно! Разумнее всего, чтобы не перегружать свой организм нагрузками и калориями, ограничить период набора веса 8–12 неделями. Попытаться за это время набрать максимум — и все.

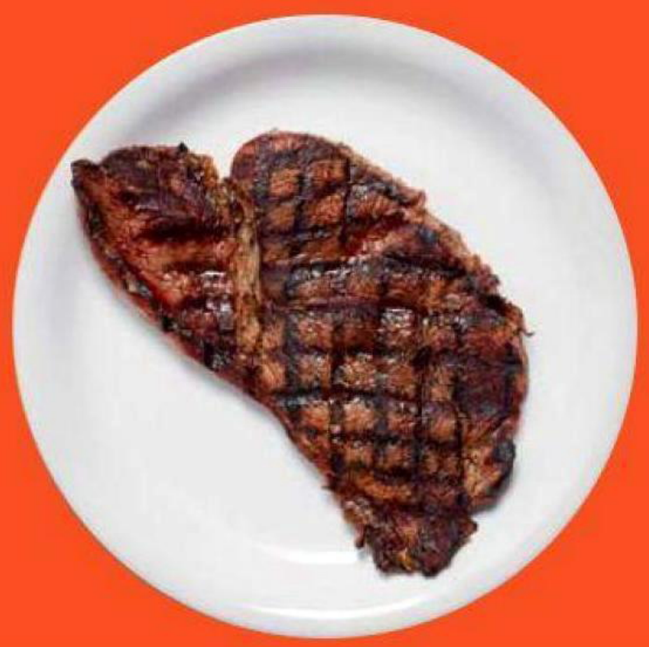
Понятное дело, за счет обычных продуктов довольно сложно набрать нужное количество белка (для человека весом 80–90 кг — это 200–270 г чистого протеина, тогда как в одной порции нормальной еды обычно присутствует не более 30–40 г). Придется бросить работу, учебу, социальные сети, личную жизнь — и жевать практически не переставая. Так что без протеиновых коктейлей твои планы постигнет крах. Про начало дня в виде коктейля из протеинового изолята ты уже знаешь, но этого недостаточно. Белок должен сопровождать весь твой график питания и даже завершать день. Рекомендую до и после тренировки выпивать по порции обычного сывороточного протеина (после, как уже было сказано, смешав его с гейнером). А на ночь, после или во время последнего приема пищи (это может быть как ужин, так и более легкий перекус на сон грядущий спустя час-полтора после ужина), выпивать медленный протеин.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МАРКАМ

- **Быстрый белок:** Whey Gold (Optimum Nutrition), Syntha-6 Isolate (BSN) или Whey Isolate (CytoSport)
- **Медленный белок:** 100% Casein Protein (Optimum Nutrition), Complete Casein (CytoSport), Casein-FX (AllMax)

ТВОЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ

Набирать вес, как правило, означает, что надо готовить себе самому. Мы составили для тебя пример рациона на один день. Скорректируй размер и вес блюд в соответствии со своими задачами, повесь на стенку, используй и расти!



Ошибка №4

ИГНОРИРОВАНИЕ ВСАА И ГЛЮТАМИНА

Лет восемь назад я в обязательном порядке выпивал по несколько капсул BCAA до и после тренировки. Делал я это автоматически, не ощущая никакого эффекта, которого, собственно говоря, и не было — 2–3 г BCAA не могут дать ничего. А вот если потреблять порядка 30–45 г в день (в моем случае), а иногда и более, то совсем другое дело.

Тем, кто не в курсе, напомню, что BCAA — это комплекс, состоящий из трех незаменимых аминокислот: изолейцина, лейцина и валина. BCAA считаются основным материалом для построения мышц, ибо составляют до 35% всех аминокислот в скелетных мышцах. К сожалению, BCAA не синтезируются в организме, и получать их ты можешь только с натуральной пищей и в виде добавок. Конкретная дозировка должна подбираться экспериментально. Начинаешь

ЗАВТРАК. 7:00 – 7:45

1. **Гидролизованный изолят сывороточного белка**
2. **Овсянка**
   3–5 ст. л. сухой овсянки залей кипятком, добавь щепотку соли, меда или даже немного варенья по вкусу. Накрой и подожди минут 15, чтобы каша запарилась. Можешь покрошить в нее фрукты и орехи.
3. **Омлет из 5 белков и 1 желтка**
   Нежно взбей яйца, добавь в них 1 ст. л. десятипроцентной сметаны и разведи все это молоком низкой жирности. Для вкуса можешь добавить в смесь немного мелко нарезанных помидоров. Еще раз все перемешай и поставь в микроволновку на 8–10 минут при максимальной температуре. Когда омлет будет готов, посыпь его тертым сыром и рукколой.
4. **Мультивитамины** — 1 порция
5. **"Омега-3"** — 2–3 г

ВТОРОЙ ЗАВТРАК. 11:00 – 11:30

1. **Протеиновые оладьи с творогом**
   400 г кефира, 150–200 г нежирного творога, 1 яйцо, щепотка соли, 1 ст. л. сахара, ⅓ ч. л. соды, 50 г сывороточного протеина, 250 г муки, оливковое масло
   Взбей яйцо с солью, сахаром и творогом, добавь кефир, протеин, соду и размешай до однородной массы. Теперь все это надо замесить: добавляй муку, постепенно размешивая, пока не получишь тесто, сравнимое по консистенции с густой сметаной. Не забудь про оливковое масло. Для проверки: готовое тесто не должно растекаться по сковородке. Теперь поставь тесто немного дойти в холодильник, час погоняй монстров на приставке, после чего выпеки себе огромную кучу вкусностей.
2. **Быстрый протеин** — 30–40 г на 2–3 стакана воды, молока или кефира
3. **Порошковые аминокислоты** — 1 порция

ОБЕД. 15:00 – 15:30

1. **Говядина на гриле**
   500 г говядины для стейка, 1 ст. л. оливкового масла, 1 зубчик чеснока (очисти и выдави), 1 ст. л. черного перца
   Хорошо разогрей гриль и почти формально смажь маслом решетку. В небольшой миске смешай оливковое масло с перцем и натри получившейся смесью стейки. С наслаждением уложи мясо на решетку гриля и жарь минут 20 — до нужной степени готовности. Чтобы мясо не получилось сухим, не переворачивай его слишком часто. На гарнир сваргань полтарелки вареного риса или гречки.
2. **"Омега-3"** — 2–3 г
3. **Мультивитамины** — 1 порция
4. **Быстрый протеин** — 30–40 г на 2–3 стакана воды, молока или кефира
5. **Порошковые аминокислоты** — 1 порция

ПРЕДТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЕРЕКУС. 18:00 – 18:20

1. **Салат с говядиной**
   150 г отварной говядины, 5 помидоров черри или 1 средний томат, 3–4 перепелиных яйца, пучок листьев салата
   Соус: 1 ч. л. оливкового масла, 1 ч. л. яблочного или бальзамического уксуса, 1 ч. л. горчицы, 2 зубчика чеснока, соль, перец
   Вареную говядину нарежь соломкой, листья салата нещадно порви прямо руками. Для соуса смешай масло, уксус, горчицу, добавь выдавленный через чеснокодавку чеснок, посоли и поперчи. Перемешай листья салата, мясо и заправку. Помидоры черри и перепелиные яйца разрежь на две части. Выложи на тарелку листья салата и мясо, сверху припудри помидорами и яйцами.
2. **Порошковые BCAA** — 5–10 г
3. **Порошковый глютамин** — 5–10 г
4. **Гейнер** — ½ порции
5. **Быстрый протеин** — ½ порции

ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

1. **Порошковые BCAA + глютамин.** По 5–10 г того и другого на 2–4 стакана воды. Выпей залпом или цеди понемногу в середине занятия. Учти, что данный напиток не должен подменять собой обычную воду, которую обязательно надо пить во время тренировки.

СРАЗУ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

1. **Духовые котлеты**
   2 стакана говяжьего фарша, 1 стакан мелко рубленной капусты или кабачков, 2 моркови, 2 луковицы, 6 ст. л. манной крупы, черный молотый перец, соль
   Яростно измельчи все овощи с помощью мясорубки. Молодую капусту можно нашинковать ножом, но грубую, которая зимой обитает в супермаркетах, — только молоть. Добавь фарш, манку, соль и перец. Слепи котлеты и запихнь их в духовку, разогретую до температуры 180–200 градусов. Доводи до готовности!
2. **Быстрый протеин** — ½ порции
3. **Гейнер** — ½ порции
4. **Порошковые BCAA** — 5–10 г
5. **Порошковый глютамин** — 5–10 г

УЖИН

1. **Семга в сметанном соусе**
   500 г семги, 2 веточки укропа, 3–4 ст. л. сметаны (10%), порошок паприки или готовая приправа для рыбы, 1 ст. л. растительного масла
   Вымой рыбу и нарежь филе полосками в 2,5–4 см шириной, снимая кожу, если она есть. Посыпь специями и солью. Выложи семгу на разогретую сковородку с 1 ст. л. масла, обжарь со всех сторон на среднем огне — примерно по 2–3 мин. Переворачивай рыбу очень аккуратно, иначе рассыплется. В процессе готовки сковородку можно накрыть крышкой, если есть опасения, что рыба не успеет приготовиться изнутри. Смешай измельченный укроп и сметану и смазывай этой смесью каждый кусочек, остатки сметаны потом можно просто выложить на сковородку. Когда сметана закипит, переверни рыбу. Закипит еще раз — можно снимать. Потреби со свежими или тушеными овощами, картофельным пюре или рисом.
2. **Медленный протеин** — 30–40 г на 2–3 стакана воды, молока, сока или кефира
3. **Мультивитамины** — 1 порция
4. **"Омега-3"** — 2–3 г

Примечание Men's Health Если чувствуешь, что такой объем пищи твой желудок просто не успевает перерабатывать, посоветуйся с гастроэнтерологом. Он порекомендует, как справиться с этой проблемой.

с 15 г в день (схема приема ниже) и наблюдаешь за собой в течение 2–3 недель. Чувствуешь и видишь, что растешь, — оставляешь как есть. Нет результата — добавляешь еще 5 г. Вновь смотришь. Если ты весишь менее 100 кило, более 30 г BCAA в день принимать не стоит. Если и при такой дозировке нет результата — причина неудач в чем-то другом.

Глотать такое количество капсул сложновато, поэтому ваш покорный слуга обходился порошковыми BCAA без какого-либо вкуса, что лично мне нравится куда больше, чем порошки со вкусовыми добавками. Хотя бы потому, что порошок без вкуса и запаха можно добавить в любой другой продукт спортивного питания — тот же гейнер например — и выпить до и после тренировки. Кстати, для наилучшего эффекта свою суточную дозу BCAA лучше всего разбить на три части: первую употребить за час до тренировки, вторую — во время тренировки, а третью — сразу после.

Что касается глютамина: мы много раз слышали, что эта аминокислота позволяет лучше переносить нагрузки, способствует транспорту азота и усиливает синтез гликогена. И что? А то, что это не самые ее полезные свойства. Важнее, что в достаточной дозировке глютамин усиливает абсолютно все анаболические процессы, ответственные за мышечный рост, особенно хорошо стимулируя секрецию гормона роста. Доказано, что всего 2 г глютамина могут повысить выработку ГР в несколько десятков раз! Что будет, если ты начнешь стабильно употреблять рабочую дозировку глютамина в сутки? Посмотри на меня.

При определении дозировки советую поступить так же, как и с BCAA, — начать с 15 г в день (тоже разделить на 3 части аналогичным образом) и постепенно увеличивать, если результата нет или если он недостаточен для тебя лично.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МАРКАМ

- **BCAA:** BCAA Powder (Optimum Nutrition), BCAA Peak (Inner Armour), BCAA Powder (Ultimate Nutrition), BCAA (Labrada)
- **Глютамин:** Glutamine Powder (Optimum Nutrition), MP Glutamine 300g (MusclePharm)

Ошибка №5
КОМПЛЕКСНЫЕ АМИНОКИСЛОТЫ — ДЕНЬГИ НА ВЕТЕР

Увы, и это не так. Как бы ни были хороши BCAA, одних аминокислот с разветвленными цепями недостаточно, чтобы мышцы пошли в долгожданный рост. Тебе нужен полный спектр аминокислот, ведь организм использует их не только для мышечного роста, но и для восстановления тонуса нервной системы и выработки ряда гормонов, антител и ферментов.

Ранее я с сомнением отзывался о прессованных аминокислотах, считая их просто удобной заменой обычного протеина, когда выпить его нет возможности. Но вот порошковые аминокислоты оказались куда действеннее их таблетированных сородичей. По скорости и степени усвоения порошковые аминокислоты сравнимы с гидролизатом белка, описанным выше. При этом они намного вкуснее и обходятся чуть дешевле.

Я рекомендую использовать комплексные аминокислоты в виде своего рода “десерта” к нормальному приему пищи. Съев положенные граммы грудки с рисом, закинь в себя пару мерных ложек — не пожалеешь.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МАРКАМ

- **Порошковые аминокислоты:** Amino Energy (Optimum Nutrition), Monster Amino (CytoSport), AminoX (BSN)

Ошибка №6
МАЛО ВОДЫ

Помню, лет пятнадцать назад мой тренер по единоборствам внезапно осадил меня, когда я попытался запить сжеванный после тренировки бутерброд бутылкой воды. По его мнению, запивая пищу водой, я нарушал естественные процессы пищеварения. Откровенно говоря, тренер отличался экстравагантностью подхода к вопросам питания и запрещал пить не только после еды, но вообще почти всегда. Я неосознанно перенес усвоенные в молодости спортивные привычки, касающиеся воды, на занятия в тренажерном зале — и на многие годы похоронил возможный прогресс. Я мало пил: во время и после еды нельзя, до еды забываешь, а между делом — других дел по горло. Все это является одной из самых страшных ошибок для тех, кто пытается набрать вес.

Вот краткий курс физиологии человека: а) увеличение мышц в объеме и набор веса в целом — исключительно анаболический процесс; б) вода — наиглавнейший анаболик твоего тела. Все, садись — пять! Если у тебя с набором веса явные затыки, просто замерь количество литров обычной воды (без учета супов, кофе и чая, протеиновых коктейлей и гейнеров), которое ты выпиваешь в день. Имей в виду, что рабочая дозировка чистого H_2O при таких задачах, которые поставил себе я, — от двух литров.

ЧАЩЕ, ЕЩЕ ЧАЩЕ!

Питание — это, конечно, хорошо, но без правильно организованных тренировок особых успехов в наборе веса ждать не стоит. Главный принцип, обеспечивающий должный эффект тренировкам на массу, — достаточная частота нагрузок на один и тот же регион тела. Это намного важнее интенсивности тренировок, набора используемых упражнений, их последовательности и сочетания. Если соблюдена оптимальная частота, то даже при не самом грамотном составе каждого занятия твой вес неуклонно — от тренировки к тренировке — будет расти. На мой взгляд, оптимальное количество нагрузок на одну и ту же мышечную группу — трижды в неделю. Чуть реже или чаще — и эффект уже не тот.

К сожалению, соблюсти данный принцип можно, только если тренировать все свое тело сразу на каждой тренировке. К сожалению — потому что такие тренировки становятся достаточно продолжительными: минимум 90 минут. И объем используемых упражнений приходится сознательно ограничивать, делая акцент на многосуставных движениях, задействующих максимум мышечных групп сразу. То есть подъемов на бицепс и отведений с гантелями — по минимуму, а приседаний, подтягиваний и жимов — по максимуму. Каждой мышечной группе в рамках отдельной тренировки достанется не более 1–2 упражнений в 2–4 подходах. Количество повторов в подходе определенно должно быть высоким — от 6–8 до 20 (а иногда и более) повторов при условии постоянных попыток увеличения рабочих весов.

Каждую тренировку не нужно пытаться сделать максимально тяжелой. В идеале одна–две тренировки в рамках недельного микроцикла могут быть тяжелыми, а одна–две — легкими или средними по интенсивности. Позволительно также изменять интенсивность занятий еженедельно.

К примеру, так:

НЕДЕЛЯ 1	ТЯЖЕЛО
НЕДЕЛЯ 2	СРЕДНЕ
НЕДЕЛЯ 3	ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО
НЕДЕЛЯ 4	ЛЕГКО

Затем цикл можно повторить. Наиболее простой способ варьировать интенсивность тренировок — менять схему сетов и повторов.

Например, так:

НЕДЕЛЯ 1	**ТЯЖЕЛО** В основных упражнениях следуешь схеме 6*6, 5*10 или 4*12.
НЕДЕЛЯ 2	**СРЕДНЕ** В основных упражнениях следуешь схеме 3*15 и 2*20.
НЕДЕЛЯ 3	**ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО** В основных упражнениях следуешь схеме 8*6, 6*8.
НЕДЕЛЯ 4	**ЛЕГКО** В основных упражнениях следуешь схеме 1*20, 1*30 и/или 1*максимум.

Рабочий вес при этом подбирается под количество повторов. Чем меньше повторов, тем тяжелее штанга. ■

Men's Health
ПОДПИСКА

1. ПОДПИШИСЬ ЧЕРЕЗ РЕДАКЦИЮ И ПОЛУЧИ СКИДКУ 20%*

1. Перечисли деньги за подписку в любом банке Украины.
2. Отправь купон и квитанцию с отметкой об оплате, укажи адрес доставки и телефон:

- по почте: 01601, г. Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж;
- по факсу: (044) 238-27-23, 390-58-64;
- по e-mail: podpiska@sanomamedia.com.ua

Получатель платежа: ООО "Издательские Инициативы"
Назначение платежа: подписка на журнал Men's Health Україна
Р/с 26003003057500 в ПАО "ИНГ Банк Украина"
МФО 300539
ЕГРПОУ 32985500

ФИО .....
Индекс .....Область .....
Город .....
Дом..... Квартира.....Телефон .....

Я предоставляю согласие ООО "Издательские Инициативы" на обработку и использование предоставленной информации (данных) без ограничения по времени и территории в маркетинговых, информационных, коммерческих и рекламных целях..
*Скидка от розничной цены печатного издания.

Подпись .....

ФОРМАТ ЖУРНАЛА: СТАНДАРТ	
вид платежа	**сумма**
☐ подписка на 6 месяцев	120,00 грн.**
☐ подписка на 12 месяцев	240,00 грн.**

ФОРМАТ ЖУРНАЛА: МИНИ	
вид платежа	**сумма**
☐ подписка на 6 месяцев	76,80 грн.**
☐ подписка на 12 месяцев	153,60 грн.**

**Цены действительны только на территории Украины.
В стоимость редакционной подписки включена стоимость курьерской доставки журналов по Киеву или простой бандеролью по Украине.

2. ПОДПИШИСЬ НА PDF-КОПИЮ
WWW.PRESSPOINT.UA

3. ПОДПИШИСЬ ЧЕРЕЗ PORTMONE И ПОЛУЧИ СКИДКУ 20%*
WWW.PORTMONE.COM.UA

4. ПОДПИШИСЬ ЧЕРЕЗ ГП "ПРЕССА" В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ УКРАИНЫ

Подписной индекс в каталоге ГП "Пресса"

- 91526 (формат журнала: стандарт)
- 95090 (формат журнала: мини)

GUIDE to STYLE

РЕШЕНИЕ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
ЕВГЕНИИ
КОЖЕБАТКИНОЙ

ГЛОБАЛЬНОЕ ПОТЕПЛЕНИЕ?

ВСЕ, ЧТО СЛЕДУЕТ НАДЕТЬ В ЛЮТЫЙ МОРОЗ, НАПРЯМУЮ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, КУДА И НА СКОЛЬКО ТЫ СОБРАЛСЯ. ИНДУСТРИЯ МОДЫ СПОСОБНА ПРЕДЛОЖИТЬ МНОЖЕСТВО ВАРИАНТОВ ОДЕЖДЫ, КОТОРАЯ МОЖЕТ ЗАЩИТИТЬ ОТ НЕПОГОДЫ.

Куртки слева направо: **LACOSTE, TOMMY HILFIGER, NAPAPIJRI, SIVERA**

В ГОРОД

Стеганый жилет на пуху или синтепоне органично смотрится с теплым шерстяным свитером и джинсами. Кроме того, на случай очень холодной зимы его позволительно носить под куртку.

Жилет **TOMMY HILFIGER.** Свитер **NAPAPIJRI**
Джинсы **Pepe Jeans.** Шарф **NAUTICA**

В ОФИС

Подбирай нейтральную по цвету и фасону модель жилета, чтобы с легкостью набросить его на шерстяной пиджак в случае необходимости. Вельветовые брюки уменьшат шансы замерзнуть.

Пиджак **TOMMY HILFIGER.** Рубашка **NAPAPIJRI**
Брюки **NAUTICA.** Ботинки **Clarks**

Шерстяная нить толщиной меньше 16 микрон со специальной обработкой для отвода влаги — тонкое термобелье зимой предпочтительнее обычных футболок.

Термобелье **icebreaker MERINO**

Снегоступы идеально подойдут тем, кто в зимние месяцы не планирует обзаводиться тяжелой обувью с грубым протектором. Конечно, выглядит комично, но определенно спасает от лишних синяков.

Снегоступы **YAKTRAX**

БОЛЬШАЯ СТИРКА

ШЕРСТЬ

Чтобы свежевыстиранный мохеровый свитер не пришлось отдавать пятилетнему брату, запомни несколько правил по уходу за шерстяными изделиями.

- Вещи из ангоры или мохера стирай специальными средствами. Если их не нашлось, возьми обычный шампунь для волос. Главное, не забудь основательно выполоскать.
- Если белая вещь пожелтела, подержи ее сутки в воде с лимонным соком.
- Пятна грязи проще удалить, если сначала их высушить, а потом вычистить сухой щеткой.

ПУХ

Залог долгой носки пуховика — правильный уход. Чтобы не относить его каждый раз в химчистку, стирай в домашних условиях правильно.

- Загружай в барабан стиральной машины только один пуховик.
- Не забудь выставить температуру воды до 30°.
- Используй специальные средства; если таковых не нашлось — жидкое мыло.
- Режим стирки должен быть максимально деликатным, отжим — на самых низких оборотах.
- Перед стиркой застегни все молнии и пуговицы, а также выверни пуховик наизнанку.

IQ-ТЕСТ

НЕСКОЛЬКО УМНЫХ СЛОВ, КОТОРЫЕ НУЖНО УВИДЕТЬ НА ЭТИКЕТКЕ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ КУПИТЬ НОВУЮ ПАРУ ОБУВИ

Gore-Tex — водонепроницаемый мембранный материал, который способен "дышать". Влага не проникает внутрь, но отводится наружу через микроскопические поры. Это гарантирует ногам сухость и тепло. Для того чтобы мембранная обувь работала лучше, носи ее со специальными термоносками, сделанными из особых синтетических волокон, которые хорошо отводят влагу от стопы. Учти, что со временем мембрана забивается и перестает дышать, — не сиди в офисе в мембранной обуви.

Thinsulate — популярный синтетический утеплитель. В сочетании с "дышащим" внешним материалом позволяет беспрепятственно испаряться лишней влаге. Идеально подходит для использования в условиях холодной зимы.

ТЭП (TPEL, TPE, TE, TR) — термопластический эластомер — используется при изготовлении подошв для обуви. Легкий, эластичный, устойчив к истиранию, морозоустойчив, при низких температурах не трескается.

Надежный вариант

В ботинках культового американского бренда Timberland применяется специальное покрытие ion-mask, которое защищает обувь от воды, грязи и пыли. ion-mask обеспечивает стойкость цвета и сохраняет естественную воздухопроницаемость материала.

Ботинки **Timberland**

Сапоги на молнии с натуральным мехом — самое привычное, что ты можешь купить этой зимой. Кожа с влагоотталкивающей обработкой и подошва с протектором обеспечат комфортные будни. Помни: для здоровья кожи ног в помещении лучше переобуваться.

Сапоги **Panama Jack**

Кожаные ботинки на каучуковой подошве, изготовленные с использованием технологии GORE-TEX®, — отличный вариант и для города, и для прогулок на природе. Фольгированная стелька и вшитый язык обеспечат дополнительную защиту.

Ботинки **Clarks**

xpedition III отличается от предыдущей модели меньшим весом и новой полиуретановой подошвой. Защиту от воды и воздухопроницаемость обеспечивает мембрана GORE-TEX®. Технология Receptor® гарантирует стабильность и динамическую поддержку стопы.

Ботинки **ecco**

Ботинки B52 для экстремально низких температур с утеплителем Thinsulate™ позволяют носить их при температуре до -25°C. Мембрана GORE-TEX® защищает ноги от намокания. Подошва Winter Contagrip® препятствует скольжению.

Ботинки **SALOMON**

Легкое решение

Туристы и альпинисты используют пуховики в качестве утепляющего слоя при низкой физической активности. Для города данная модель будет превосходной альтернативой синтетическим жилетам, так как отлично садится по фигуре и при этом гораздо лучше согревает. Носи ее хоть прямо на джемпер, хоть как утеплитель под другой курткой (например длинной паркой). Будет тепло и стильно.

Куртка **Sivera Кебрик**

ЭКСПЕРТ
СЕРГЕЙ КОЖУШКО
Директор магазина одежды и снаряжения для туризма "Бизон"

ХОРОШИЙ ПУХОВИК СОДЕРЖИТ ИМЕННО ПУХ, А НЕ ПЕРО, ЧТО И ОБЕСПЕЧИВАЕТ ХОРОШУЮ ТЕРМОИЗОЛЯЦИЮ ПРИ МАЛОМ ВЕСЕ. КРОМЕ ТОГО, ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА ПОКАЗАТЕЛЬ FILL POWER, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЙ СПОСОБНОСТЬ ЕДИНИЦЫ МАССЫ ПУХА ЗАПОЛНЯТЬ НЕКОТОРЫЙ ОБЪЕМ: ЧЕМ ОН ВЫШЕ, ТЕМ КАЧЕСТВЕННЕЕ ПУХОВАЯ НАЧИНКА КУРТКИ. ПУХОВЫЙ ПАКЕТ С ВЫСОКИМ FILL POWER ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ТЕРЯЕТ СВОИХ КАЧЕСТВ ВО ВРЕМЯ СТИРКИ И СУШКИ (ЕСЛИ СОБЛЮДАТЬ ИНСТРУКЦИЮ).

Береги уши, они еще пригодятся летом. Непродуваемая шапка с искусственным мехом — подходящий вариант для тех, кто может себе позволить выглядеть ярко.

Шапка **NAPAPIJRI**

Тепло в руках обеспечат перчатки с утеплителем PrimaLoft® (синтетический пух с водостойкой обработкой, греет даже в мокром состоянии).

Перчатки **Reusch Hurrikan**

Носки из натуральных волокон шерсти в сочетании с влагоотводящим материалом (Endurofil или Coolmax) по технологии Woolfusion® подойдут для города.

Носки **Bridgedale TREKKER**

ДЕРЖИ ОБОРОНУ

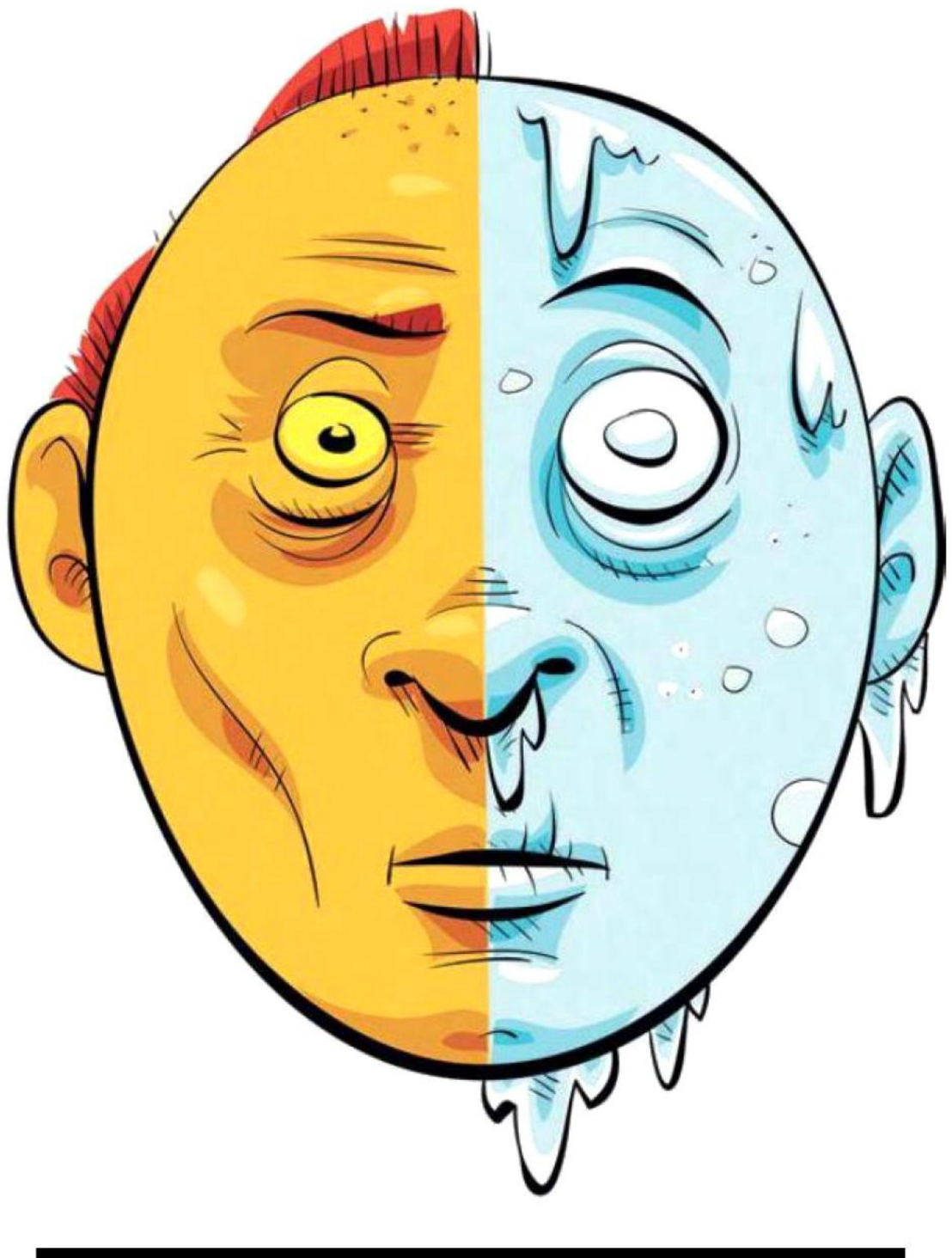
В БОРЬБЕ С МОРОЗОМ ЛЮБЫЕ СРЕДСТВА ХОРОШИ. УТЕПЛИВШИСЬ ПО ВСЕМ ФРОНТАМ, НЕ ЗАБУДЬ ПРИКРЫТЬ ЛИЦО. ГЛАВНОЕ ОРУЖИЕ В ЭТОЙ СХВАТКЕ ЗА ЖИЗНЬ — ПИТАТЕЛЬНЫЕ И ЗАЩИТНЫЕ КРЕМЫ.

Intense Therapy

Питательный крем для рук от Jack Black помогает успокоить и заживить сухую, потрескавшуюся кожу. Чтобы добиться максимальной эффективности формулы, его тестировали на игроках в гольф, плотниках и поварах, так как на тыльной стороне ладони находится меньше всего сальных желез и кожа пересыхает быстрее. Крем особенно пригодится тем, кто проводит много времени на открытом воздухе или сильном морозе.

NUTRITIC INTENSE RICHE

Насыщенный ультрапитательный крем для глубокого восстановления от LA ROCHE-POSAY — то что надо в холодное время года. Он обеспечивает комфортное состояние чувствительной коже, страдающей от ветра и мороза; избавляет от ощущения стянутости и покалывания; не оставляет жирной пленки. Рекомендуется для ежедневного применения после прогулок на свежем воздухе.



ЧТОБЫ НЕ СВЕСТИ НА НЕТ ДЕЙСТВИЕ КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ЗАПОМНИ НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ПРАВИЛ

- Наноси на лицо и руки крем не позже чем за полчаса до выхода на улицу.
- Выходя на мороз, не закутывай лицо шарфом. Это натирает кожу и образовывает между лицом и шарфом влажную среду, в которой размножаются микробы.
- После того как нанес на губы защитное средство или гигиеническую помаду, постарайся как можно меньше облизывать их.
- Чтобы не краснел нос, делай контрастное умывание, это укрепит сосуды.

Comfort on call

CLINIQUE представил новую защитную формулу крема. Нанеси его на лицо перед выходом на мороз, и средство обеспечит невидимый защитный слой для поддержания уровня увлажненности и барьерных липидов кожи. Благодаря ему кожа не только будет выглядеть ухоженной, но и со временем станет менее восприимчивой к воздействию внешних агрессоров и аллергенов. Крем также улучшает состояние сухой, потрескавшейся кожи, смягчает и разглаживает ее.

ULTRA RICH BODY CREAM

Несмотря на то что большая часть тела все-таки скрыта под одеждой, за ним все равно следует ухаживать. Всем потребностям сухой кожи отвечает питательный крем от L'OCCITANE. Он обеспечивает комфортное увлажнение, защищает от агрессивного воздействия окружающей среды и придает ощущение свежести.

ФОТО: ЯРОСЛАВ ДАНИЛЬЧЕНКО, ИЛЛЮСТРАЦИЯ: GETTY IMAGES

РАЗБОРКА

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Seabreacher X

Обычно люди готовы сделать все, чтобы не оказаться внутри акулы, но мы нашли ту, залезть в которую ты захочешь сам. Перед тобой подводная лодка и катер в одном лице, а также лучшее, что можно сделать с водой (если не брать в расчет конкурс мокрых маек). Ну а чтобы Seabreacher X не было скучно, в компанию к нему мы подобрали еще несколько нетривиальных подводных игрушек.

СКОРОСТЬ

До 40 км/ч под водой и до 80 км/ч в надводном режиме

МАНЕВРЕННОСТЬ

Реактивная струя позволяет совершать в воде "бочки" и развороты на месте, а также погружаться на 1,5 м под воду и выпрыгивать более чем на 3,5 м над волнами

КОРПУС

Легкий и прочный композитный фюзеляж и фонарь из тонированного литого акрилового стекла, аналогичного тому, которое используется в авиации

ПОСАДКА

2 спортивных кресла-ковша, расположенных друг за другом

ДВИГАТЕЛЬ

Мотор от гидроцикла Kawasaki Ultra 300X (300 л. с.) дает Seabreacher X соотношение мощности к весу, как у суперкара Bugatti Veyron. Также есть модели с более спокойными моторами Rotax 1,5 л (215 или 260 л. с.)

ОБЗОР

Ориентироваться при движении под водой пилоту помогают ЖК-дисплей с картинкой от камеры на шноркеле и два иллюминатора на уровне ног

УПРАВЛЕНИЕ

Ручки пилота контролируют передние плавники, поднимая нос или, наоборот, опуская его под воду. Педали отвечают за задние плавники, выполняя функцию руля

ШНОРКЕЛЬ

Подает воздух к мотору, когда Seabreacher X ныряет. Спрятан в плавнике

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ИГОРЬ АРТЕМЕНКО

ДЛИНА: **5 М**
ШИРИНА: **0,9 М**
РАЗМАХ КРЫЛЬЕВ: **2,3 М**
СУХОЙ ВЕС: **612 КГ**
БАК: **52 Л**
ЦЕНА: **ОТ $80 000**
SEABREACHER.COM

ГЛУБОКИЕ ЛОДКИ

1 ПОДВОДНЫЙ ВЕЛОСИПЕД BLUE SPACE

Никаких моторов — только педали. Крутить их можно как ногами, так и руками.
Количество пассажиров: 2–6
Скорость: 2–3 узла (4–6 км/ч)
Глубина погружения: 30 м
Автономность: не менее 4 часов
Цена: $28 600
▸ bluespace.ru

2 ПОДВОДНАЯ ЯХТА PHOENIX 1000

65-метровое судно с 2 палубами и 460 м² под каюты. По желанию заказчика внутри этой подлодки можно разместить еще одну поменьше — не из любви к матрешкам, а для прогулок и экстренной эвакуации.
Количество пассажиров: 48
Скорость: 17 узлов (31,4 км/ч)
Глубина погружения: 305 м
Автономность: 140 часов в рабочем режиме, 30 суток в аварийном режиме жизнеобеспечения
Цена: $78 млн
▸ ussubmarines.com

3 ПОДВОДНЫЙ САМОЛЕТ SUB AVIATOR ORCASUB

Особая конструкция наделяет эту подлодку маневренностью самолета и дарит ощущения, больше похожие на полет, чем на заплыв.
Количество пассажиров: 2
Скорость: 6 узлов (11 км/ч)
Глубина погружения: 600 м
Автономность: 12 часов в рабочем режиме, 96 часов в аварийном режиме жизнеобеспечения
Цена: $2 млн
▸ subaviators.com

4 БАТИСКАФ TRITON 36000/3

Радикальный способ залечь на дно, причем не в Брюгге, а в Марианской впадине. Возможности позволяют.
Количество пассажиров: 3
Скорость: 4 узла (7,4 км/ч)
Глубина погружения: 10 972 м
Автономность: 8 часов в рабочем режиме, 96 часов в аварийном режиме жизнеобеспечения
Цена: $15 млн
▸ tritonsubs.com

5 ПОДВОДНЫЙ ОТЕЛЬ POSEIDON

Если ты обзавелся подводной техникой, стоит подумать и о доме на дне. Такой вариант есть на Фиджи.
Количество номеров: 73 (48 надводных, 25 подводных)
Глубина: 12 м
Цена: $15 000 за 7 дней
poseidonresorts.com

НОВОЕ

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Logitech Z443

Эта аудиосистема с сабвуфером и драйвером диаметром 5,25 дюймов будет ублажать твои уши и глаза, ведь прессованная древесная стружка делает более приятным не только внешний вид, но и звук, который даже на пиковых 110 Вт остается очень чистым.

- **logitech.com**

Philips O'Neill SHO3300

Наушники, в которых тебе каждый день приходится прокладывать путь сквозь городские джунгли, кроме обычного для качественных наушников набора свойств (безупречное звучание, комфортное оголовье, мягкие и звукоизолирующие амбушюры), должны обладать еще одним — повышенной прочностью. Новые наушники от Philips O'Neill SHO3300 не только яркие внешне и мощно-басовитые по звучанию — их модульный дизайн просто-таки создан для выживания в переполненном в час пик транспорте или среди человеческого потока на людной улице. Усиленный L-образный штекер, прочный неспутывающийся кабель и, самое главное, отсоединяющиеся (а не отламывающиеся или отрывающиеся с корнем) при сильном физическом воздействии чашки наушников — залог надежности Philips O'Neill SHO3300.

- **philips.ua**

PocketBook SURFpad 3

Когда дело доходит до выбора нового девайса, очень часто приходится идти на компромисс, искать золотую середину между качеством, техническими характеристиками и дизайном. В случае с планшетами серии PocketBook SURFpad 3 дело обстоит гораздо проще. Устройства PocketBook — самые продаваемые в странах СНГ и входят в пятерку наиболее популярных в Западной Европе. Так что с качеством здесь все в порядке. Технические характеристики PocketBook SURFpad 3 тоже впечатляют: четырехъядерный процессор 1,5 ГГц и 1 ГБ оперативной памяти, Android 4.2, слот microSD до 2 ТБ, предустановленные кодеки поддержки всех основных текстовых, аудио- и видеоформатов и внушительный объем батареи. С дизайном у планшетов SURFpad 3 тоже все хорошо. Остается только выбрать, какой экран тебе больше подходит — 10,1" или 7,85".

- **pocketbook-int.com**

Bosch Roxx´x

С точки зрения пылесоса Новый год — это елочные иголки, мишура, осколки посуды и обрывки оберточной бумаги, но этому Bosch все равно. Его система Robust Air создает интенсивный воздушный поток, беспощадно подхватывающий даже мельчайшие частицы пыли и уносящий их в чрево, вырваться из которого не способна не только пыль, но даже бактерии и вирусы (спасибо фильтрам HEPA H13). Так как мотор помещен в звукопоглощающую оболочку, шум у прибора минимальный — всего 75 дБ. Но самое главное — об этом и других вопросах, связанных с эксплуатацией Bosch Roxx´x, после покупки можно будет смело забыть: пылесос не нуждается ни в мешках для сбора пыли, ни в других расходниках, а просто делает свою работу.

- **www.bosch-home.com.ua**

CustomLAB

Ваш особистий видавець та партнер

6 Гран-прі

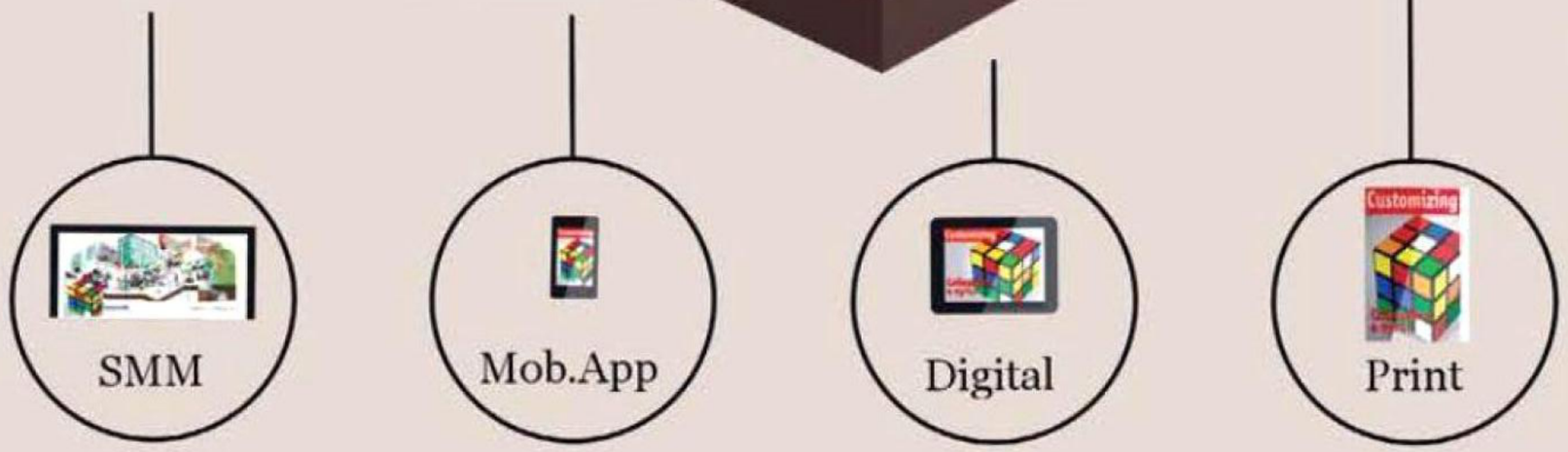
25 медіа проектів

100 експертів

1 лідер сегмента

Розробка та виробництво «під ключ»

- друковані видання всіх видів
- діджитал-журнали для iPad / Android
- App-додатки для смартфонів
- Web / SMM / SEO аутсорсинг
- 3D реклама та інфографіка
- спільні спецпроекти з брендовими журналами



CustomLAB
by Sanoma Media Ukraine
Київ, вул. Воровського, 33
+38 095 272 0926
+38 044 390 5870 (ext. 360)
custom.lab@sanoma.com.ua

ЖИВОТНОЕ ОБАЯНИЕ

Известный американский актер и спортсмен Исайя Мустафа, звездный посол бренда Old Spice и тот самый идеальный мужчина из остроумных рекламных роликов бренда, впервые посетил Киев. Для визита в украинскую столицу у известного актера и спортсмена важная причина — в рамках мирового турне он привез "хищную" коллекцию ароматов Old Spice. Исайя Мустафа представил три аромата Old Spice: Wolfthorn, Foxcrest и Hawkridge. Все они посвящены диким хищникам — волку, лису и ястребу. Не знаешь, какое "тотемное" животное тебе ближе? Экспериментируй со всей коллекцией!

ЧТО ГДЕ КУПИТЬ

Clarks: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, магазин "Интертоп", ул. Горького, 176
ecco: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, магазин "Интертоп", ул. Горького, 176
LACOSTE: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
NAPAPIJRI: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176
NAUTICA: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176; ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 16
Panama Jack: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, магазин "Интертоп", ул. Горького, 176
Pepe Jeans: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12; г. Донецк, ТРЦ "Донецк-Сити", ул. Артема, 130
Timberland: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176
TOMMY HILFIGER: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТРЦ Ocean Plaza, магазин "Интертоп", ул. Горького, 176
icebreaker MERINO, Reusch Hurrikan, SALOMON, SIVERA, Trakker, YAKTRAX: г. Киев, магазин "Большой бизон", ул. Коперника, 16а

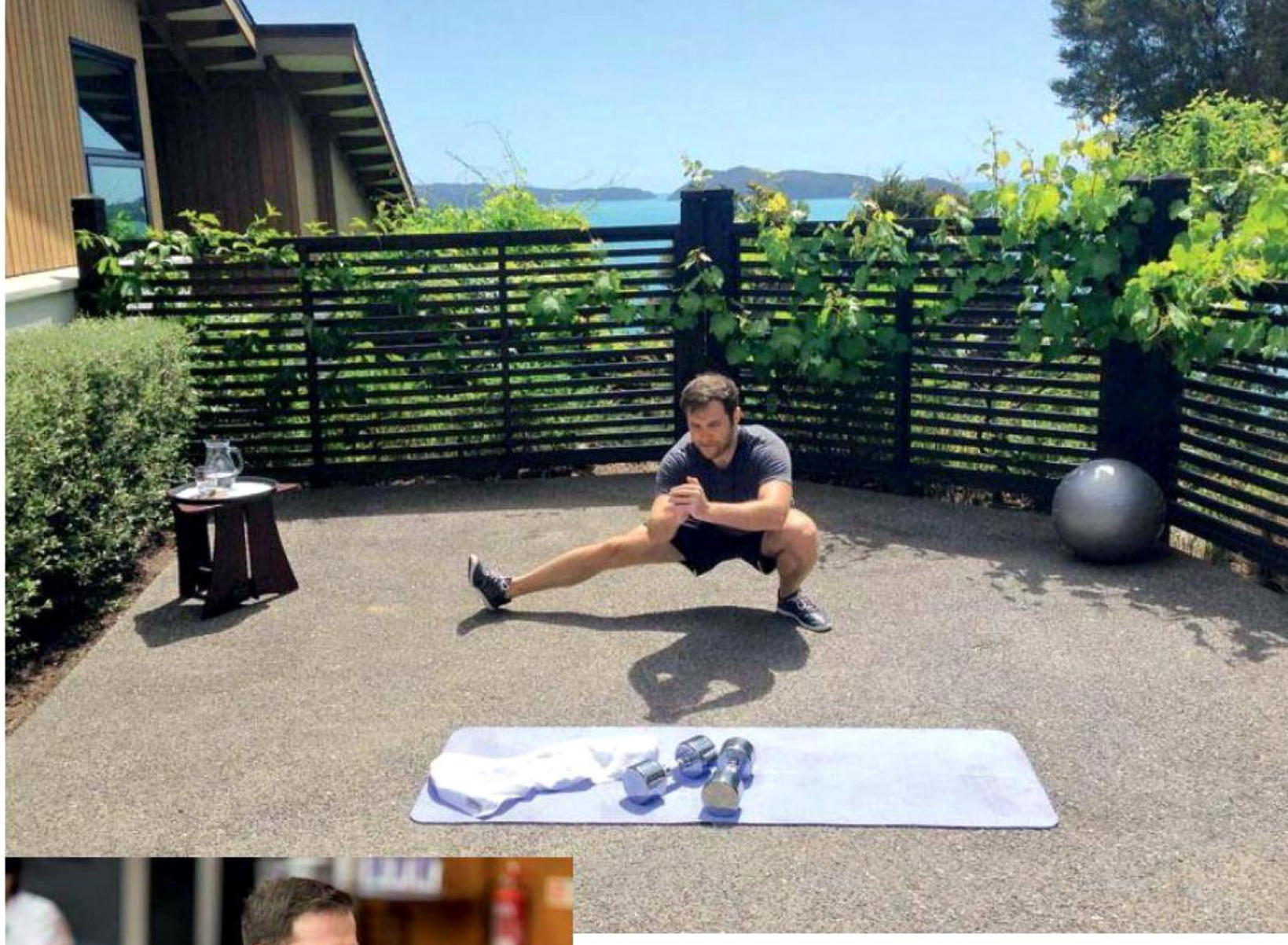
Реклама
ДЕЛЬТА БАНК
www.deltabank.com.ua
0 44 428 95 95
0 800 500 600

LAGERFELD: +1

Эксклюзивность, непревзойденное качество, оригинальные дизайнерские решения — все это выгодно выделяет одежду Lagerfeld. В собственной марке имени себя Карл Лагерфельд воплощает свой утонченный эстетический вкус: все линии по-немецки четки, по-французски артистичны и по-английски сдержанны. Lagerfeld — это стиль в простых и сдержанных цветах, который дополнен декоративными элементами и элегантными, но простыми деталями. Теперь одежду Lagerfeld можно приобрести и в Днепропетровске в обновленном магазине по адресу: ул. Карла Маркса, 55.

ПО БОЛЬШОМУ СЧЕТУ

Евгений Качалов — один из сильнейших игроков в покер в мире. Он родом из Киева, сейчас живет в Нью-Йорке. Наш корреспондент встретился с ним на Европейском покерном турнире в Лондоне и попытался получить ответ на один непростой вопрос: что общего между покером и здоровым образом жизни?



Картина, которую большинство из нас представляет при упоминании игры в покер: замкнутое пространство, дым коромыслом, крепкий алкоголь, возможно, со стрельбой и поножовщиной. Реальная жизнь имеет мало общего с этими стереотипами. Все гораздо прозаичнее. И по большому счету для достижения успеха хороший игрок в покер должен следовать тем же правилам, что и любой другой спортсмен, независимо от того, каким спортом он занимается.

О тренировках

"Нам по 12 часов в день приходится сидеть за столом, быть в постоянном напряжении — это не очень полезно для тела. Раньше у меня были серьезные проблемы со спиной, но, после того как я начал заниматься спортом час-полтора в день, заметил огромную разницу. Сейчас я тренируюсь шесть раз в неделю и всегда чувствую себя лучше, когда иду играть после тренировки: я полон энергии, лучше концентрируюсь, просто чувствую себя более счастливым человеком. Еще хочу научиться медитации. Я знаю некоторых покеристов, которые медитируют, и, судя по всему, им это очень помогает контролировать себя. Для меня это — следующий этап развития".

О мотивации

"Самое главное — иметь правильную мотивацию. Она может быть разной: долгосрочной или направленной на достижение ближайших целей. Меня больше стимулирует краткосрочная мотивация, достижение ближайшей цели".

О питании

"Я ем каждые три часа, шесть или семь раз в день, небольшими порциями. Не ем белый хлеб, жареное, сладкое. Но раз в неделю у меня есть cheat day, когда за обедом я могу позволить себе съесть пасту, а потом пирожное. Стимуляторы мне не нужны. Раньше я пил энергетики, но сейчас вообще перестал".

О блефе и людях

"Люди, которые мало играют в покер и знают о нем в основном из кино, думают, что блеф можно вычислить по каким-то внешним признакам — по мимике, жестам. В реальной жизни это не работает. Особенно при первой сдаче. Сделать какие-то правильные выводы, наблюдая за поведением человека, которого первый раз видишь, очень сложно. Но чем дольше идет игра, тем больше я получаю информации о своих соперниках, о том, как они думают, на что они способны, а на что нет, и моя основная задача — понять, как я эту информацию могу использовать против них".

О переменах

"Каждый день я чему-то учусь, узнаю что-то новое. Покер постоянно меняется, и если ты хочешь продолжать играть и выигрывать, то должен меняться вместе с ним. В мире есть много игроков, которые часто выигрывали 5–10 лет назад, а сейчас у них ничего не получается. Они просто не смогли приспособиться к новым условиям. Это как в любом бизнесе или спорте. Признак настоящего профессионала — умение подстраиваться под игру, правильно менять свой стиль и постоянно быть на один шаг впереди своих оппонентов. Не очень далеко, именно на один шаг".

О самоконтроле

"В покере многое зависит от везения, но далеко не все. Процентов 30–40, а остальное зависит от мастерства. И просто необходимо уметь контролировать себя в любой ситуации. Когда ты выигрываешь, то чувствуешь себя уверенно, но после проигрыша десяти сдач тебе гораздо сложнее контролировать себя, и многие в подобной ситуации начинают играть намного хуже, проигрывают еще крупнее. Тебе приходится бороться не только с соперниками, но и с самим собой. Методов выхода из несчастливой полосы много. Лично я всегда стараюсь сделать паузу, если есть такая возможность, конечно. Отвлечься. Отдохнуть. Не играть несколько дней или недель и не думать об игре вообще".

Об отношении к деньгам

"Если, к примеру, ты проиграешь $100, а потом будешь пытаться отыграться и выиграешь $10 — в итоге закончишь игру с мыслью, что проиграл $90. Если же, проиграв $100, ты возьмешь перерыв и, вернувшись к игре через неделю, выиграешь $10 — будешь думать о том, что выиграл $10, а не о том, что когда-то проиграл $90. Ты будешь чувствовать себя уверенно, а это — самое важное в покере, и не только. О деньгах лучше вообще не думать".

ТЫ ДОЖДЕШЬСЯ

Х.З.

*хочу знать

Мы надеемся, что ты и без нас знаешь об Олимпиаде в Сочи и чемпионате мира по футболу в Бразилии. Какие еще 12 важных событий ждут тебя в 2014 году, читай дальше.

1

Очередной чёс Depeche Mode в Киеве

Концерт в Международном выставочном центре назначен на 26 февраля. Если ты еще не был ни на одном шоу этих динозавров, поспеши. Вдруг скоро вымрут.

2

Чемпионат мира по хоккею с шайбой

Пройдет в Минске с 9 по 25 мая. В кои-то веки, чтобы очно поболеть за нашу сборную на ЧМ, тебе не надо делать визу.

3

Четвертый сезон

В апреле канал HBO начинает показ нового сезона "Игры престолов". Посмотрим, будет ли персонаж героя нашей обложки так же крут, лишившись одной руки.

4

Седьмой "Форсаж"

4 героя обложек Men's Health в одном фильме. После трагической гибели Пола Уокера премьеру, которая должна была состояться 11 июля, перенесли на неопределенный срок.

5

Destiny от создателей Call of Duty

Геймеры всех стран объединились и замерли в ожидании нового супершутера. Дата релиза пока не известна. Зато известно, что играть с "Судьбой" можно будет на PS3, PS4, Xbox 360 и Xbox One.

6

Восстание шотландцев против англичан

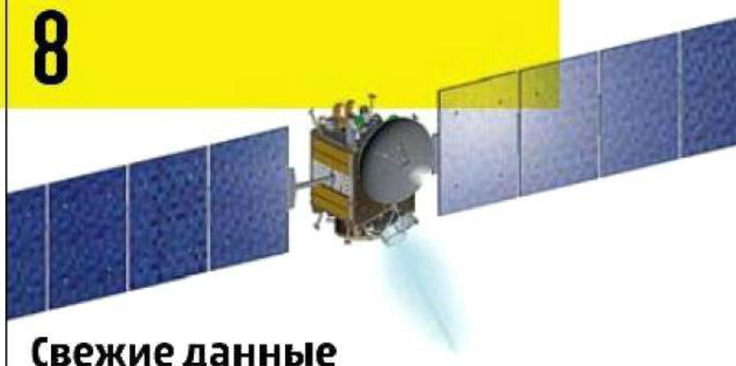
Смотрел "Храброе сердце" и болел за Уильяма Уоллеса? Радуйся, похоже, шотландцы решили закончить начатое им дело. 18 сентября состоится референдум о независимости Шотландии.

7

Евро в Латвии

1 января Латвия официально перейдет на евро и станет восемнадцатой страной еврозоны.

8



Свежие данные о происхождении жизни на Земле

В начале ноября космический межпланетный аппарат Rosetta спустит исследовательский зонд на комету Чурюмова–Герасименко, и мы, возможно, наконец узнаем, откуда на Земле жизнь.

9

Очередной исход из Афганистана

После 13 лет военного присутствия в декабре 2014 США и Великобритания собираются вывести свои войска из Афганистана.

10

Публикация всей правды о глобальном потеплении

Ожидается, что будет опубликован новый — пятый — отчет Межправительственной группы экспертов по изменению климата при ООН (МГЭИК). Данные для этого документа собирались в течение 7 последних лет.

11

Очки Google Glass

После нескольких лет тестирования производитель наконец запускает в продажу фотоаппарат, видеокамеру, мобильный телефон, навигатор и устройство для выхода в Интернет в одном очке.

12

Porsche 918 Spyder

Этот 887-сильный спорткар стал первым серийным автомобилем, проехавшим Нюрбургринг меньше чем за 7 минут. В продаже с нового года.

ФОТО: TASS-PHOTO, STOCK.XCHNG/YANBOECHAT, MARMARKO